

QUELLI DEL SAN BENEDETTO

RIVISTA SCOLASTICA

ORIENTARSI TRA I BANCHI DI SCUOLA

La scuola proiettata al futuro che progetta il presente

Made in Italy

**Servizi Socio Sanitari
Manutenzione ed Assistenza Tecnica**

Alberghiero-Enogastronomia-Pasticceria-Accoglienza Turistica-Sala e vendita

Editoriale

Nuovo anno scolastico, nuovo numero della Rivista, nuove collaborazioni. Lasciata, ormai, quasi alle spalle la terribile pandemia, il mondo scolastico ha ripreso il ritmo di sempre, anzi forse più serrato. Sono ritornate le attività per tutti gli indirizzi che, soprattutto in questo periodo, sono all'opera per portare la loro professionalità fuori dai banchi di scuola, presentando, a chi dovrà fare a breve la scelta della scuola superiore di secondo grado, l'offerta formativa del Polo Professionale San Benedetto. Come di consueto, la Rivista Scolastica testimonia le molteplici attività degli studenti, i loro interessi e la qualità della vita scolastica per sfatare - e facciamo una volta per tutte - il mito che in un istituto professionale non si studia, non si fa nulla, che è una scuola di ultima serie. Nulla di più falso. Noi siamo una fucina di idee e di progetti, siamo una comunità accogliente dove tutti sono i benvenuti, dove alunni pur oberati da mille difficoltà, riescono a raggiungere brillanti livelli di preparazione, dove tutte le discipline hanno pari importanza, dove ci sono laboratori per indirizzo nei quali si può esprimere la propria abilità per conseguire competenze professionali, subito spendibili nel mondo del lavoro. L'IIS SAN BENEDETTO è tutto questo ed anche di più. E' il risultato di un lavoro di squadra, di tutoring, che accompagna il giovane dal primo all'ultimo anno di scuola superiore e spesso anche dopo il conseguimento del diploma. Infatti Quelli del San Benedetto aggiunge un sottotitolo Orientamento tra i banchi di scuola. Gli articoli che andrete a leggere, testimoniano quello che siamo. E non è poco.

La Redazione, che quest'anno dà il benvenuto a due colleghe, ringrazia tutti i docenti e gli alunni che hanno collaborato e ricorda che le referenti per plesso sono: Gabriella Latempa, Rossana Chirico e Sabina Perito in Via Berlino, Annalisa Valente in Via Rapido, Sara Guglielmone in Via Casilina.

La Redazione

PERCHÉ SCEGLIERE L'ALBERGHIERO?



L'ISTITUTO IIS SAN BENEDETTO È UNA SCUOLA BASATA SULLE POSSIBILITÀ DI INSERIMENTO NEL MONDO DEL LAVORO, INFATTI, QUESTA SCUOLA PERMETTE DI ACQUISIRE UNA TECNICA PROFESSIONALE ADATTA ALLE ESIGENZE DEL DATORE DI LAVORO.

Siamo tre studentesse giunte al quarto anno dell'indirizzo Alberghiero e stiamo scrivendo per raccontarvi della nostra scuola e delle potenzialità che offre.

Nei primi due anni, oltre alle materie comuni alle altre scuole (matematica, italiano, francese, inglese, ecc.), se ne studiano tre di indirizzo, specifiche del settore alberghiero che sono: Enogastronomia, Accoglienza Turistica e Sala e Vendita (Bar).

Dal terzo anno si inizia con l'indirizzo professionalizzante vero e proprio, si studiano nuove materie, vale a dire: Enogastronomia per chi aspira a diventare un grande chef; Servizi di Sala e Vendita che offre una formazione nell'organizzazione di banchetti e catering presso alberghi, o ad altre location, propedeutico anche per un potenziale lavoro sulle navi, sugli aerei e sui treni a lunga percorrenza. Il servizio di Accoglienza Turistica, invece, permette di lavorare nei musei, presso le agenzie di viaggio, nonché come accompagnatori turistici e interpreti.

Alla fine del terzo anno c'è la possibilità, dopo aver sostenuto un esame teorico-pratico dell'indirizzo scelto, di ricevere una Qualifica Professionale già spendibile nel mondo del lavoro. La nostra scuola dà l'opportunità oltre che ad accedere a qualsiasi indirizzo universitario, di partecipare a vari concorsi e progetti, come ad esempio l'Erasmus (l'ultimo si è svolto nel 2022). In questa occasione tutti i settori si sono impegnati, ognuno nella propria area di settore: gli alunni di Enogastronomia si sono impe-

A 14 anni, a volte anche a 13, i ragazzi vengono chiamati ad una scelta che, sembra facile, in realtà nella maggior parte dei casi, condiziona non solo la vita scolastica, ma anche quella professionale: è la scelta della scuola superiore.

È un bivio complicato, in pochi mesi bisogna stabilire cosa fare in futuro, che tipo di studi, quale lavoro, e poi università sì, oppure no, specializzazioni, corsi da frequentare.

Forse è un po' troppo per un adolescente. Anche se gli insegnanti cercano di aiutarci e di orientarci, alla fine si decide da soli.

Anche per noi è stato così!

A noi piace molto la caffetteria e la relazione con la gente, abbiamo perciò deciso che l'istituto alberghiero poteva

gnati nella produzione e lavorazione dei piatti tipici italiani più amati da far degustare agli ospiti; i ragazzi di Sala e Vendita si sono adoperati nel servizio del pranzo; quelli di Accoglienza Turistica come guida, per permettere agli ospiti di conoscere il territorio con la sua storia e cultura.

Abbiamo avuto l'onore di accogliere nella nostra scuola grandi chef, come Antonino Cannavacciuolo, chef stellato, illustre nel mondo culinario e di incontrare Carlotta Delicato, altro



personaggio illustre ed esperto di cucina del nostro territorio.

Altra esperienza strabiliante è stata quella di ospitare la grande cantante Annalisa Minetti, la quale ci ha parlato di inclusione, integrazione, diversabilità e accoglienza, requisiti che nel nostro istituto rappresentano la normalità e quotidianità.

Aurora Di Micco, Aurora Fantino, Noemi Costantino, IV C ALB Enogastronomia

dare le giuste risposte alle nostre domande, soprattutto per quanto riguarda un futuro sbocco lavorativo.

I ragazzi che sono alla ricerca di autonomia e indipendenza di occupazioni lavorative ben retribuite dovrebbero scegliere l'istituto alberghiero, in quanto risulta essere la migliore sia per le opportunità che offre che per l'ambiente accogliente ed inclusivo che la caratterizza. Nel settore di sala e vendita i ragazzi hanno la possibilità di operare con passione, creatività e fantasia. Possono emergere le competenze e il talento di ognuno. Ci siamo trovati molto bene sia con i professori che sono disponibili che con i nostri compagni di classe. E poi ci sono le esercitazioni nei laboratori della scuola, che sono diventati anche un po' nostri e a scuola ci sentiamo in famiglia.

L'istituto alberghiero dà molte opportunità nel mondo del



lavoro.

Anche la provincia di Frosinone si sta avviando da diversi anni ad una rapida deindustrializzazione, che sta via via cedendo il posto al terziario, al turismo, alla gastronomia intesa come business. Cassino, per esempio, è già partita per organizzare i 1500 anni dalla fondazione dell'abbazia di Montecassino da parte di San Benedetto. Sono previsti grandi eventi e gli imprenditori hanno iniziato a scommettere sul turismo, sui ristoranti, sui bar e altri locali d'accoglienza. L'istituto alberghiero ci forma proprio per dare risposte alle future imprese assetate di capitale umano formato e competente. Tutto ciò, senza precludere la cultura generale: italiano, matematica, storia che, rimangono le chiavi per aprire le serrature delle università italiane.

Salvatore Trupiano, Gioia Tomeo e Beatrice Pannone III A ALB Sala

Anche noi studenti di quinta siamo qui per consigliarvi questa scuola, per le sue infinite possibilità che offre nel mondo lavorativo, qui si ha la possibilità di apprendere tecniche di sala e bar, oltre ad offrire una preparazione culturale eccellente e possibilità di scambi culturali con molte personalità di spicco del nostro paese.

Potrete trovare personale docente preparato e disponi-

IO sono qui, **NOI** siamo qui: ti aspettiamo!

Caro/a Studente/ssa, siamo felici di incontrarti e accoglierti nell'indirizzo Alberghiero. Nel percorso di orientamento che svolgerai, imparerai soprattutto a conoscere meglio te stesso, a scoprire le tue attitudini, i tuoi interessi e a fare esperienze importanti per la tua crescita. Per scoprire le tue attitudini ti devi domandare quali sono le attività scolastiche o extrascolastiche nelle quali riesci meglio. La buona conoscenza delle attitudini ti consente di trovare più facilmente i percorsi formativi e professionali più adatti a te. Gli interessi sono quelle attività che si fanno sempre volentieri, alle quali si dedica più tempo che alle altre. Se ti piace stare a contatto con le persone e soddisfare le loro esigenze, facendole sentire a proprio agio, l'indirizzo di Accoglienza Turistica è quello giusto per te! Questo percorso di studio ti permetterà di crescere sia personalmente che professionalmente, tirando fuori il meglio di te stesso. In questo settore, mettiamo in campo da subito le nostre abilità professionali. Già dal terzo anno intraprendiamo un percorso di formazione professionale, anche fuori classe, basato sull'esperienza nell'ambito dell'alternanza scuola-lavoro ovvero l'esperienza pratica che ci permette di partecipare ad attività di ricevimento o accoglienza di clienti, turisti o visitatori. In questo cammino noi insieme ai nostri docenti ti faremo da guida e saremo i tuoi consulenti personali ai quali rivolgerti per avere spiegazioni e chiarimenti. Visitate la nostra pagina Facebook e troverete tutte le foto degli eventi a cui abbiamo partecipato. Costruite anche voi il vostro futuro, scegliete la data e venite a trovarci, vi aspettiamo!

Classi III B, IV B ALB

bile, personale ATA pronto e accogliente, laboratori efficienti e moderni.

Le possibilità di scambio e lavoro variegati iniziano già dai banchi di scuola.

Non sarà la scuola migliore del mondo ma ce la battiamo molto bene, grazie al personale docente sempre disponibile e pronto ad aiutare ogni studente in difficoltà.

In 5 anni qui, c'è stata impartita disciplina e personalità con le quali affronteremo ogni tipo di cliente.

In molti ci chiedono perché abbiamo scelto questa scuola, beh che dire, i motivi sono tanti: promette sbocchi lavorativi in tutto il mondo, fornisce delle valide esperienze nel campo lavorativo e dà la possibilità di partecipare a numerosi progetti, come il progetto "Erasmus", che offre una opportunità agli studenti di trascorrere e fare esperienze all'estero.

A voi ragazzi che quest'anno dovrete scegliere la vostra futura scuola, quella in cui passerete altri 5 anni della vostra vita, consigliamo calorosamente di fare questa scelta con il cuore e se cercate una scuola dinamica, piena di avventure e attività di ogni genere, questo è l'istituto giusto per voi!!!

Roberto Forlini, Erica Possidente, Giuliana De Cubellis, Giulia Palombo, Denise Rizza V A ALB Sala

LA MIA SCELTA È VINCENTE!

Sono una ragazza di 17 anni e frequento l'istituto IIS SANBENEDETTO. La scelta della scuola superiore non è mai facile. Tutto ciò può provocare ansie, insicurezze, forti emozioni scaturite proprio dalla paura di immergersi in un mondo di cui non si era a conoscenza. Quello che emoziona di più è la scoperta di nuove amicizie con cui condividere 5 anni lunghi e belli, avventure e disavventure, momenti difficili e meravigliosi. Per me la scuola deve essere maestra di vita, deve insegnare a noi giovani come affrontarla per non farsi mai trovare impreparati e pronti ad organizzare meglio gli impegni, lo studio, il lavoro e divertimento. C'è chi pensa che in questa scuola ci sia poco da studiare, ma si sbaglia. In questa scuola si studia e si apprende molto. Grazie all'indirizzo che ho scelto io, cioè sala, ho imparato a comporre nuovi cocktail alcolici e analcolici, ad apparecchiare e a servire in modo corretto. Con gli stage ho iniziato a capire come affrontare il mondo del lavoro e come cimentarmi al meglio in quello che più mi piace fare. A chi ancora oggi mi chiede un consiglio su questa scuola dico sempre che è un percorso difficile ed impegnativo, che non è una scuola come le altre. Ma dico che è anche una delle poche che istruisce per davvero, che mette a stretto contatto col mondo del lavoro e con professionisti del settore, è una scuola che apre le porte a un mondo lavorativo concreto e in continua crescita. Dunque, se state pensando di frequentare la scuola alberghiera fermatevi a riflettere e pensateci bene. E poi iscrivetevi. Ne vale veramente la pena!

Giulia Moretti, V A ALB

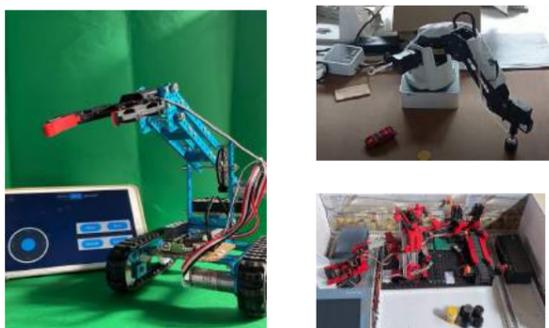
MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA: UNA SCUOLA CHE PREPARA AL FUTURO

Siamo Davide, Giovanni e Valerio e frequentiamo la classe V H del corso MAT della scuola IIS SAN BENEDETTO DI CASSINO. Abbiamo accettato l'invito degli insegnanti, in quanto alunni "senior", di scrivere una presentazione del nostro indirizzo di studi da pubblicare sulla Rivista scolastica d'Istituto, rivolta ai ragazzi di terza media che si trovano di fronte al difficile compito di scegliere il loro percorso futuro. La rivista d'Istituto, che è uno dei tanti progetti della nostra scuola, dà infatti la possibilità di accrescere la comunicazione, non solo all'interno della scuola, ma anche all'esterno, sul territorio, facendo conoscere le attività, le iniziative, i progetti, che si stanno realizzando all'interno dell'Istituto. Per questo

motivo ci fa piacere parlare con i nostri giovani compagni "junior" della nostra esperienza. Il nostro istituto è un Polo professionale, all'interno di esso possiamo trovare vari indirizzi, anche molto diversi fra di loro, tutti che preparano ad affrontare direttamente il mondo del lavoro; ciò è molto importante perché a quattordici anni non è semplice scegliere il lavoro che vorremmo fare da adulti, nel nostro istituto è possibile facilmente riorientarsi e cambiare indirizzo professionale rimanendo sempre nella stessa scuola. Per quanto riguarda la nostra esperienza, noi il primo anno abbiamo ritrovato compagni o amici della scuola media che ci hanno assicurato i primi giorni, ma dopo un po' abbiamo legato con tutti, diventando come una grande famiglia. In questi 5 anni ci siamo trovati molto bene, sia con i docenti dell'istituto e della nostra classe che con il personale ATA. Abbiamo svolto molte attività laboratoriali ed anche i corsi sulla sicurezza sul lavoro. Ci siamo cimentati nell'uso di strumenti lavorativi come il tornio, la fresa, il trapano a colonna, e non solo con strumenti manuali ma abbiamo preso dimestichezza anche con quelli digitali tramite programmi software al computer. In questo anno scolastico non sono mancate le attività laboratoriali particolari: con grande soddisfazione

abbiamo costruito un braccio meccanico con un nastro trasportatore comandato dal PLC. Con i professori di classe ci siamo trovati bene, sono professori qualificati e ben preparati ma soprattutto pazienti, grazie alle loro lezioni sono riusciti a trasmettere molte competenze e soprattutto ci hanno aiutati a comprendere e studiare al meglio. Hanno la capacità di organizzare e gestire in modo ottimale lo studio e sono molto bravi nel supportare e motivare gli alunni. La nostra è una scuola ben organizzata e tutti sono disponibili per qualsiasi chiarimento. Stiamo realizzando anche i percorsi di competenze trasversali all'orientamento (PCTO) che alternano alla scuola percorsi di esperienza lavorativa in relazione agli indirizzi

di studio che formano veramente lo studente, preparandolo in modo accurato per i lavori futuri. Questo è possibile anche per la varietà dei laboratori dove si trascorrono molte ore settimanali, durante le quali i professori e gli insegnanti tecnico-pratici ci affiancano nei lavori di progettazione ed elaborazione del materiale studiato in clas-



se, insegnandoci i cosiddetti "trucchi del mestiere". Per la nostra esperienza consigliamo a tutti i ragazzi che ora frequentano la terza media di venire a visitare la nostra scuola durante tutti gli open day e consigliamo di sceglierla perché prepara al lavoro di domani.

**Davide Tomassi, Giovanni Capraro, Valerio Cardillo
 V H MAT**

LE OPPORTUNITÀ POST DIPLOMA SERVIZI PER LA SANITÀ E L'ASSISTENZA SOCIALE: LE QUALIFICHE PROFESSIONALI OSS E OPERATORE ALL'INFANZIA



Il nostro Istituto con la firma della convenzione per le qualifiche professionali di OSS e Operatore all'Infanzia permette, in esclusiva, ai propri diplomati un ingresso più agevole nel mondo del lavoro. L'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale è un percorso di studi quinquennale che permette un immediato sbocco lavorativo in uscita grazie anche al conseguimento di tali qualifiche professionali, in particolare di:



- **O**SS Operatore Socio Sanitario con qualifica professionale riconosciuta in tutta Italia ed Europa;
- **O**peratore Educativo per l'Autonomia e la Comunicazione OEPAC, figura che opera per facilitare l'integrazione scolastica dell'alunno con disabilità favorendo i processi di autonomia personale, socializzazione ed integrazione. Cura l'apprendimento, la comunicazione e l'interazione-relazione;
- **O**peratore Domiciliare all'Infanzia (Tagessmutter), figura che svolge le attività di assistenza quotidiana dei bambini e li accompagna nel loro sviluppo psico-fi-

sico e intellettuale. Il percorso è destinato a chi vuole lavorare in proprio gestendo un suo piccolo ASILO NIDO FAMILIARE o per lavorare come operatore in strutture destinate ai bimbi di 0-3 anni, in asili nido, micronidi, nidi familiari e aziendali, scuole dell'infanzia, ludoteche e animazione, con qualifica di baby sitter professionale tag-smutter.

"L'opportunità data ai nostri diplomati in uscita," spiega la dirigente dott.ssa Maria Venuti, "è unica. L'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale è un percorso assolutamente al passo con i tempi che risponde in pieno alle richieste provenienti dal mondo del lavoro. L'accompagnamento al lavoro è una delle misure



attivate all'interno del percorso personalizzato individuato durante l'orientamento in uscita e durante le attività di PCTO (Alternanza Scuola/Lavoro) che dal terzo anno vede gli studenti dell'IIS San Benedetto coinvolti in una serie di esperienze concrete sul campo, in strutture sociali (quali nidi, scuole dell'infanzia, centri diurni) e sanitarie (ospedaliere, centri riabilitativi, RSA)".

Team Orientamento SSS

MADE IN ITALY PER LA MODA

Presentare un percorso di studi innovativo e unico come il Made in Italy per la Moda, senza cadere in parole trite e in concetti ripetuti e consunti non è cosa facile: allora da dove iniziare?

Il nostro corso è un indirizzo di studi che si articola in cinque anni, al termine dei quali rilascia il Diploma di Tecnico del Fashion Design e Produzione Moda, un titolo immediatamente fruibile nel mondo del lavoro per aprire un'attività in proprio, inserirsi in atelier di moda e industrie tessili, lavorare come modellista, prototipista, fashion designer, stilista, esperto di tessuti, costumista, cool hunter, outfitter, addetto alle vendite, collaborare in riviste di moda, con agenzie di total look e di organizzazione eventi moda, partecipare a concorsi pubblici e privati, proseguire il percorso in corsi post-diploma, presso Accademie di Belle Arti, qualsiasi facoltà universitaria, iscriversi nelle graduatorie d'Istituto Docenti e ATA.

Ma no, notizie già lette!

Potremmo iniziare allora dalle occasioni che offre il nostro indirizzo di studi sia in termini di percorsi per l'acquisizione di competenze trasversali e per l'orientamento (PCTO, ex alternanza scuola-lavoro) in aziende, laboratori e atelier altamente qualificati in Italia e all'estero, sia in termini di uscite didattiche, visite guidate, partecipazione a progetti PON, progetti extracurricolari e concorsi nazionali. Ma siccome queste attività sono presenti anche in altri corsi, potremmo esordire con l'esposizione delle più innovative dotazioni tecnologiche presenti nelle nostre aule e nei nostri laboratori (informatico, linguistico, di progettazione e produzione, di scienze e tecnologie tessili), quali PC, LIM, tablet, piano luminoso, macchine "Tagliacuci" di ultima generazione, plotter per tessuti, stampante 3D, eppure anche questo già sentito. Inizieremo allora dalla nostra esperienza in questo

indirizzo di studi, in cui tante personalità si incontrano e talvolta si scontrano (esattamente come avviene dietro le quinte di una sfilata di moda), in cui molti studenti/esse arrivano timidi e insicuri e al termine del percorso sfilano addirittura indossando abiti da cerimonia progettati e realizzati da loro, nei nostri laboratori. Inizieremo dallo sguardo smarrito di studenti che si iscrivono in prima affermando: "Io però non so disegnare...!" e nel secondo biennio vincono un concorso nazionale con le loro creazioni perché, come ripetiamo sempre, qui si parte da zero, dall'imparare a tenere in mano in modo corretto la matita e a controllare il tratto. Qui progettiamo un percorso costellato di originalità e successi, in cui tutti i nostri iscritti si sentono accolti prima come persone e poi guidati e apprezzati come soggetti in formazione. Qui pianifichiamo, per ogni singolo allievo, un processo formativo basato su un approccio laboratoriale della didattica, permeato da attività curricolari ed extracurricolari, esperienze che generano un apprendimento significativo e grazie alle quali i nostri studenti riescono a maturare consolidate competenze nel settore della moda. Qui, oltre alla professionalità, alla passione educativa e all'amore per ciò che facciamo, per ciò che insegniamo, oltre alla

creatività, oltre alla curiosità e al coinvolgimento di tutti in progetti e attività, noi diventiamo una comunità accogliente in cui conosciamo i nostri alunni per nome, in cui calibriamo l'azione didattica ed educativa ai reali bisogni formativi di ognuno, in cui i nostri studenti non sono numeri, ma individui che diventeranno adulti e che oggi hanno bisogno di essere coinvolti e guidati per formare la loro personalità e per raggiungere con consapevolezza obiettivi formativi che consentiranno loro di accedere a tantissime opportunità di vita e professionali.

creatività, oltre alla curiosità e al coinvolgimento di tutti in progetti e attività, noi diventiamo una comunità accogliente in cui conosciamo i nostri alunni per nome, in cui calibriamo l'azione didattica ed educativa ai reali bisogni formativi di ognuno, in cui i nostri studenti non sono numeri, ma individui che diventeranno adulti e che oggi hanno bisogno di essere coinvolti e guidati per formare la loro personalità e per raggiungere con consapevolezza obiettivi formativi che consentiranno loro di accedere a tantissime opportunità di vita e professionali.



Al centro le due alunne della classe 4 N, Romano Giorgia e Grossi Jasmine, vincitrici del concorso Sposa Futura 2021.



Le alunne dell'indirizzo Made in Italy per la Moda sfilano a Coreno Ausonio - Dicembre 2021

**Il team Orientamento
Made in Italy**

Rallentare per la famiglia, senza rinunciare alla carriera da chef: Carlotta Delicato



Originaria del nostro territorio, Carlotta Delicato è salita alla ribalta dopo aver vinto l'edizione 2016

di Hell's Kitchen, programma di Sky condotto da Carlo Cracco, che l'ha portata dal suo piccolo ristorante a Cassino a lavorare in ristoranti internazionali: al JW Marriot Venice, al WHotel in Costa Rica, al Ristorante Fire del WHotel di Barcellona. Oggi la chef ha aperto un ristorante a Contigliano, in provincia di Rieti, dove concilia brillantemente la vita familiare e quella lavorativa. Recentemente ha vinto il premio nazionale Cook Awards 2022 nella sezione Chef Novità dell'anno indetto dal mensile di cucina COOK del Corriere della Sera. La chef ha incontrato lo scorso anno scolastico gli studenti dell'indirizzo Alberghiero ed ha istituito con l'IIS San Benedetto due borse di studio per alunni meritevoli che consistono in due stage da svolgere nel suo ristorante.

Cosa significa vincere il premio nazionale Cook Awards 2022?

E' stato un premio inaspettato e molto gradito. Conferma che sto percorrendo la strada giusta, che dalla vittoria di Hell's Kitchen ad oggi il mio percorso lavorativo mi ha maturata, completata e arricchita. Questo lo metto in pratica nel mio ristorante dove ho la possibilità di esprimermi al 100%, inventandomi ed elaborando nuove carte semplici e particolari allo stesso tempo. Sono contenta che la giuria tecnica composta dai giornalisti della redazione di Cook del Corriere della Sera e da esperti del mondo del food mi abbia proclamata Best nel settore Chef Novità dell'anno, perché vuol dire che la mia scelta di coniugare lavoro e famiglia è una scelta vincente e coraggiosa. Sono passata dalle grandi cucine di ristoranti famosi ad una dimensione lavorativa più piccola ma qualitativamente superiore che mi permette di vivere in tranquillità e godermi la mia famiglia.

Come nasce l'idea di una borsa di studio in collaborazione con il nostro istituto?

Durante l'incontro di questa primavera, ho colto negli sguardi di molti ragazzi la stessa voglia di mettersi in gioco che ha animato me sin dall'inizio della mia carriera. Ho percepito la loro voglia

di fare e di mettersi all'opera tra i fornelli. Ho rivisto me stessa. Quindi con la dirigente scolastica, Dott.ssa Maria Venuti, abbiamo messo su questa collaborazione che prevede una borsa di studio, uno stage, per due ragazzi meritevoli da svolgere nel mio ristorante nel borgo storico di Contigliano, dove faranno esperienza direttamente con me. Stiamo definendo il bando e le accomodazioni ed attendo i due vincitori per la prossima primavera. Sarà una esperienza altamente formativa che, spero, si ripeterà nel tempo.

Quale messaggio vuole dare ai giovani che si apprestano ad entrare nel mondo del lavoro enogastronomico?

Vorrei dire loro di non arrendersi. La cucina è una passione prima che un mestiere. Se si vuole realizzare questa passione bisogna crederci, fare sacrifici, mettersi in discussione, non fermarsi al primo ostacolo. Io avevo questa passione ben chiara e sono andata avanti per la mia strada con sacrifici e qualche difficoltà. Non mi sono mai pentita della mia scelta ed oggi, nel mio ristorante, posso coltivare questo mio amore per la cucina con enorme soddisfazione. Alle ragazze soprattutto chiedo una maggiore caparbieta e forza d'animo perché si scontreranno con un mondo maschile ma possono prendere la mia esperienza come esempio per equilibrare la vita familiare e la vita lavorativa senza dover rinunciare all'una o all'altra. Questa filosofia di vita è alla base del "Ristorante Delicato" che condivido con mio marito Gabriele e che mi permette di dedicare tempo a mio figlio.

Che tipo di cucina offre ai suoi clienti nel ristorante "Delicato"?

Una cucina che parte dalla tradizione e che usa i prodotti locali ma che viene rivisitata in chiave personale. A me piace molto usare i prodotti dei piccoli produttori locali; qui in zona ci sono molti giovani che sono ritornati a lavorare i campi come un tempo, garantendo la qualità dei loro prodotti. Ci tengo ad usare per la maggior parte prodotti a km0, quando è possibile. Ho molti clienti che vengono da Cassino e dal Cassinate, ma anche da Roma e dintorni, proprio per degustare le mie pietanze in un ambiente accogliente e familiare. E' un ristorante a misura d'uomo, come amo definirlo.



La Redazione

NATALE SOLIDALE 2022 "IL BUONO, CHE FA DEL BENE"

4ª EDIZIONE DEL CONCORSO "CHEF PÂTISSIER"

A.S.2022/2023

REGOLAMENTO

Prosegue la 4ª edizione del concorso dedicato agli studenti del biennio dell'Alberghiero, chiamati ad elaborare DOLCI NATALIZI esaltandone gli ingredienti, il procedimento, e soprattutto esprimendo la creatività e la fantasia nella decorazione. Può essere il classico panettone o pandoro, come dei biscottini o altro, l'importante è che la creazione rappresenti il senso del Natale e che vi divertiate! Sarà sicuramente un modo nuovo e creativo per aspettare e vivere un'atmosfera piena di calore, simpatia e spirito di fratellanza per aiutare chi, in questi momenti, ha bisogno anche di noi.

Raccontaci la Magia del Natale attraverso un dolce che preparerai, in occasione delle feste natalizie. Mettiti in gioco come "Chef pâtissier", inventando un nuovo dolce o scegliendone tra quelli esistenti che rielaborerai con la tua fantasia! Il Tema: il dolce dovrà raccontare il Natale e le sue atmosfere. Spazio alla golosità, alla fantasia e alla tradizione...

Come partecipare: per partecipare basterà comunicarlo al tuo prof. di Enogastronomia e/o alle referenti del progetto Proff. Valente Annalisa e Mattia Francesca, compilando la "SCHEDA DI PARTECIPAZIONE" con:

Nome e cognome: Classe: Titolo dolce: Ingredienti: Procedimento:
Foto del dolce realizzato (e se possibile anche dei passaggi più importanti):
Introduzione alla ricetta (facoltativo):
Messaggio di augurio originale (anche in lingua inglese/francese)

La Giuria: La Giuria di esperti che sarà composta dalla Dirigente, dalle proff. Coordinatrici del progetto, dai proff. delle materie d'indirizzo giudicherà I DOLCI MIGLIORI solo in base alla creatività, alla composizione e all'originalità. Saranno valutate le idee e il loro significato, l'ecosostenibilità, l'estetica del piatto, il rispetto della stagionalità.

Tempistica: La Tempistica prevede le seguenti fasi:

- consegna dei dolci realizzati alla Caritas di Cassino;
- invio (sulla classroom predisposta dal titolo la Magia del Natale) della scheda di partecipazione completa di foto del lavoro realizzato, dal 19 al 22 dicembre 2022;
- pubblicazione foto dei lavori sulle pagine Facebook e Instagram dell'Istituto
- presentazione, in formato digitale, del dolce realizzato e proclamazione dei vincitori: 12 gennaio 2023 con pubblicazione dei risultati sulla rivista e sul sito della scuola.

Viviamo la Magia del Natale 2022 più dolce e solidale nei nostri laboratori di Cucina/Pasticceria



IIS San Benedetto Cassino Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale Concorso creativo: a Natale puoi...

Regolamento

I lavori oggetto del concorso possono spaziare da palline decorate con fili di lana oppure stelline di carta, centrotavola, segnaposti colorati e qualsiasi altro oggetto che possa rallegrare le nostre case per un "Natale speciale" da vivere in un clima che gradualmente dopo diversi anni sta tornando o almeno stiamo cercando di far ritornare alle nostre tradizioni. Le tecniche utilizzate saranno libere e faranno riferimento alle competenze acquisite durante le ore laboratoriali effettuate nel loro percorso didattico.

PARTECIPANTI: L'attività è rivolta a tutti gli studenti degli istituti secondari di primo grado e per le classi interne all'istituto dell'indirizzo Servizi Socio Sanitari. Sono previste due premiazioni distinte: una per le scuole secondarie di primo grado e una per gli studenti interni.

MATERIALI: Le decorazioni verranno realizzate utilizzando materiale di facile reperibilità e/o di riciclo. Colla, forbici, carta, cartone, cartoncino, tovagliolini, fili di ferro, spago, pasta di sale, colori, tempere, acrilici, rafia e altri materiali utilizzando varie tecniche (cartapesta, collage, crêche, mosaico, decoupage).

MODALITÀ E TEMPI DI PARTECIPAZIONE: Realizzare il manufatto mettendo a frutto tutta la propria creatività e competenza. Una commissione docenti appositamente

costituita premierà i lavori migliori. Sono previste due premiazioni: uno per il vincitore tra le scuole secondarie di primo grado ed uno per gli studenti interni. La premiazione avverrà on-line martedì 13 Dicembre. Far pervenire un file fotografico video/foto delle fasi di realizzazione e dell'oggetto realizzato entro le ore 12:00 di mercoledì 7 dicembre all'indirizzo mail: servizi.sociosanitari@iissanbenedetto.org



Il 13/12 c'è stata la premiazione del concorso A Natale puoi. Ha ottenuto il primo premio la scuola I.C. 1º GRADO F.LLI MIORELLI I.C. ESPERIA PLESSO DI AU-SONIA

Fra gli alunni interni partecipanti sono risultate vincitrici le alunne ROBERTA BARIS E GIADA ZEGARELLI della V L. A tutti gli altri concorrenti è stato consegnato un attestato di partecipazione.



Istituto Alberghiero di Cassino



SU... MEDIASET

Trasmissione «Cotto e mangiato»...

SOSTIENI la nostra scuola, VOTA i nostri studenti!

<p>VOTA: Roman Pacitto il 21 novembre, per la ricetta « Zuppa contadina ».</p>	<p>VOTA: Aurora Di Micco il 14 novembre, per la ricetta « Pancanelli ripieni di fagioli cannellini di Atina DOP e guanciale cicciario con crema di uovo e tartufo nero ».</p>
<p>VOTA: Matteo D'Amata il 7 dicembre, per la ricetta « Crocchetta di pane al cuore di peperone cornetto di Pontecorvo DOP su crema di conciato di San Vittore ».</p>	<p>VOTA: Daniel Picano il 23 novembre, per la ricetta « Beccola in olio «cattura» crema di patate, terriccio di olive di Gaeta DOP e gace di peperone cornetto di Pontecorvo DOP ».</p>

Basta un LIKE sotto il nome e la ricetta dello studente ai seguenti link.

<https://www.facebook.com/CottoeMangiato/>
<https://www.instagram.com/cottomangiato/>



EUROPE CODE WEEK 2022

In occasione della "Europe Code Week 2022", quattro classi della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo Cassino 2, accompagnati dalle professoresse Maria Antonietta Pomella, Alessandra Di Fonzo, Isabella Pacitti, Laura Stella, Simona Roscilli, Cinzia D'Agostino, Monica Scorpio e Antonella Cantillo hanno trascorso una mattinata nell'auditorium della sede centrale del nostro Polo Professionale.

I ragazzi, le ragazze e gli insegnanti sono stati accolti dal Dirigente Scolastico, Dott.ssa Maria Venuti, e dai proff. Massimo Ceccacci, Daniele Ferdinandi, Antonio Mancini, Mario Pacitto e Sabina Perito per un saluto di benvenuto; assieme a loro un team di giovani studenti, che hanno avuto poi il compito di guidare i ragazzi e le ragazze nelle varie attività laboratoriali organizzate per l'occasione.



Il Dirigente Scolastico, Dott.ssa Maria Venuti ha spiegato quello che è lo spirito di questa giornata: Il Coding è un modo divertente e appassionante per portare il pensiero computazionale in classe; è anche un potentissimo strumento per sviluppare e realizzare progetti e percorsi creativi, giocando e sperimentando, "senza paura di sbagliare"; l'errore accettato come parte integrante dell'apprendimento e diventa un'opportunità per scoprire



nuove idee per arrivare alla soluzione. Le attività che i ragazzi e le ragazze hanno potuto sperimentare sono state:

Coding con l'utilizzo di Scratch; Robotica educativa ad ampio spettro partendo da Arduino fino ad arrivare a progetti più professionalizzanti basati su PLC di ultima gene-



razione per movimentazione automatica di braccio robotico e nastro trasportatore; Modellazione attraverso scansione e stampa 3D, strumenti potenti per scansionare forme fisiche di oggetti reali da realizzare direttamente con stampante 3D; Making con l'utilizzo del



saldatore e di componentistica di base per la realizzazione di semplici schede elettroniche, un'esperienza manuale che permette di familiarizzare tangibilmente con le basi dell'elettronica e dell'elettrotecnica, favorendo il lavoro di squadra e la sperimentazione.

Una mattinata davvero speciale, vissuta nell'auditorium dell'Istituto di Istruzione Superiore San Benedetto di Cassino, durante la quale gioco e regole si sono integrati coinvolgendo intuizione, logica e creatività, che i ragazzi e le ragazze dell'Istituto Comprensivo Cassino 2 sicuramente non dimenticheranno.

Team Orientamento MAT

Accoglienza sul campo per gli alunni della classe prima



Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale



Dal 12 al 16 settembre gli studenti delle classi dal secondo al quinto anno dell'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale hanno accolto i ragazzi delle classi prime attraverso diverse attività: testimonianze delle alunne del quinto anno, colloqui tra genitori e insegnanti di indirizzo, cartellonistica e visite aziendali presso il palazzo della Cultura di Cassino e le residenze per gli anziani "Santa Scolastica" e "Maria SS. Assunta".



Le attività di accoglienza volute dalla nostra dirigente, dott.ssa Maria Venuti, hanno permesso agli studenti dei primi anni ed in particolare agli studenti dell'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale, di integrarsi e di entrare nel vivo dell'essenza della scuola, orientandoli nelle discipline di indirizzo socio-sanitario ed assistenziali. In queste strutture i ragazzi di prima, accompagnati dalle ragazze del quinto anno e dai docenti, hanno allietato per alcune ore gli ospiti delle due RSA attraverso progetti di animazione sociale basate su attività ludico-terapeutiche di memory e flash cards, tecniche apprese a scuola durante il percorso scolastico dell'indirizzo.



Al Palazzo della Cultura gli studenti hanno conosciuto diverse figure professionali del settore sociale, che hanno illustrato le attività e i percorsi di studio svolti. Hanno potuto inoltre conoscere i locali del bene sequestrato alle organizzazioni criminali e riconvertito in caffè letterario e in biblioteca, locali che permettono

no a molti giovani di poter studiare in un ambiente tranquillo, silenzioso e sereno. La visita è stata una tappa importante che segna il loro presente, esperienze future e scelte professionali e non. Speriamo che i nostri futuri operatori sociali si trovino bene e che si sentano sicuri della loro scelta scolastica.

In bocca al lupo, nuove menti!

Laura Malaggesi V L SSS

IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO



PASSEGGIATA NEL VERDE



Gli studenti dell'Alberghiero di Cassino hanno intrapreso nella giornata di Giovedì 20 ottobre 2022 il cammino di San Benedetto, attraversando i percorsi storici e naturali di Montecassino. I docenti con l'autorizzazione della dirigente scolastica, hanno deciso di istruire i propri studenti sulla storia dell'Abbazia. L'Abbazia di Montecassino È il primo monastero benedettino, sito sulla sommità di Montecassino. È il secondo monastero più antico d'Italia, dopo quello di Santa Scolastica. Sorge a 516 metri sul livello del mare. Gli studenti delle classi III-IV-V sezione C (indirizzo enogastronomico) hanno scelto di intraprendere una giornata alternativa tra sport e natu-

ra, i ragazzi sono partiti alle 8:15 del 20 ottobre dalla stazione di Cassino, arrivando all'abbazia circa due ore dopo. Gli alunni, accompagnati dai docenti: Maria Lia, Andrea Tomassi, Massimo Cataldi e Sara Guglielmo, avuto modo di conoscere e osservare da vicino varie piante selvatiche usate in passato come oggi nella cucina tradizionale. L'insegnante di gastronomia, professor Cataldi, ha inoltre spiegato agli alunni gli utilizzi di erbe aromatiche e frutti come il soncino, l'aneto, il timo, la mentuccia o nepetella, l'erba cipollina e i fichi d'India. Dal punto di vista sportivo, gli studenti hanno appreso come affaticarsi meno ed essere più performanti durante l'attività. Il professore Tomassi e la professo-



ressa Lia hanno consigliato agli alunni di seguire poche e semplici regole:

1. Avere uno stile di camminata costante: la camminata è uno degli aspetti più importanti da curare per non affaticarsi durante il percorso, infatti, adottare un passo lento e corto è fondamentale per arrivare in cima.

2. Avere un abbigliamento consono: in montagna si incontrano spesso vipere e insetti, il modo migliore per non farsi pungere è avere il giusto abbigliamento. Bisogna indossare dei pantaloni lunghi e comodi, una t-shirt e, in caso serva, una felpa. Non bisogna avere le caviglie scoperte, quindi è importante munirsi di calzini lunghi. Come ultimo accorgimento troviamo un copricapo: in montagna essendo molto esposti alla luce solare, bisogna indossare un cappello con la visiera!

3. Procurarsi le scarpe adatte: le scarpe adatte, insieme alla camminata sono fondamentali. Avere delle scarpe giuste serve a mantenere (soprattutto in caso di pavimento roccioso) il giusto ritmo ed equilibrio.



4. Bilanciare il peso nello zaino: questo consiglio è stato molto utile in salita. Bilanciando lo zaino la passeggiata risulterà meno pesante e quindi meno stancante. Il percorso di formazione ha invogliato i ragazzi a proporre altre esperienze simili. Questi progetti aiutano la socializzazione tra gli alunni, usciti recentemente da un perio-

do di "isolamento" dovuto al covid. L'organizzatrice di questa uscita didattica, la professoressa Guglielmo, durante la passeggiata ci ha seguito e ci ha spiegato con pazienza e dedizione l'origine dell'Abbazia. Ci ha inoltre mostrato il luogo dove San Benedetto si inginocchiò. Per concludere, ci teniamo a ringraziare tutti i professori che ci hanno accompagnato in questa uscita didattica, la dirigente scolastica che ci ha permesso di metterci in gioco con una attività prettamente sportiva e ringraziamo i nostri compagni per aver reso questa esperienza indimenticabile.

do di "isolamento" dovuto al covid. L'organizzatrice di questa uscita didattica, la professoressa Guglielmo, durante la passeggiata ci ha seguito e ci ha spiegato con pazienza e dedizione l'origine dell'Abbazia. Ci ha inoltre mostrato il luogo dove San Benedetto si inginocchiò.



Per concludere, ci teniamo a ringraziare tutti i professori che ci hanno accompagnato in questa uscita didattica, la dirigente scolastica che ci ha permesso di metterci in gioco con una attività prettamente sportiva e ringraziamo i nostri compagni per aver reso questa esperienza indimenticabile.

hanno accompagnato in questa uscita didattica, la dirigente scolastica che ci ha permesso di metterci in gioco con una attività prettamente sportiva e ringraziamo i nostri compagni per aver reso questa esperienza indimenticabile.

Ecco alcune considerazioni dei nostri compagni d'avventura...

Paolo Capuano: "Mi piacerebbe fare esperienze simili, questa uscita ha formato me e i miei compagni dal punto di vista enogastronomico e sportivo".

Biagio Vara: "A volte alcuni obiettivi sembrano irraggiungibili, questa lunga passeggiata mi ha dimostrato che non è sempre così".

Valerio Carlomusto: "È stata una giornata faticosa, non lo metto in dubbio, ma la soddisfazione che ho provato arrivando in cima all'abbazia è stata indescrivibile".

Andrea Pacitti: "Il percorso di San Benedetto è molto divertente, eravamo immersi nella natura. Ho fatto molte nuove amicizie".

Aurora Di Micco, Noemi Costantino,
Aurora Fantino IV C ALB

JAPAN DAYS

Nihon e Yokoso - Benvenuti in Giappone per gli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

Un viaggio di esperienza mentale e interattivo nella nostra città, Cassino, che ha portato, con stand e spetta-



coli, nella tradizionale e creativa terra del Giappone le studentesse dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale del polo professionale IIS San Benedetto. Ad ottobre, il museo Historiale ha ospitato un percorso tematico sulla cultura giapponese. Mercatini, oggettistica, souvenir giapponesi con i loro personaggi, stand alimentari con pietanze tipiche del "magico paese del Sol Levante", nonché cosplay, canzoni orientali e giochi interattivi. Le scuole, i ragazzi, le famiglie e appassionati del mondo nipponico hanno potuto avere l'occasione di trascorrere un weekend all'insegna della cultura giapponese. L'IIS

San Benedetto ha sostenuto l'iniziativa invitando caldamente i propri studenti a partecipare attivamente.

Gli studenti del polo professionale IIS San Benedetto hanno avuto l'opportunità di entrare a far parte della cultura giapponese tramite le proprie competenze.

Noi studentesse dell'indirizzo Servizi Socio Sanitari non abbiamo esitato a mettere in pratica la nostra creatività, svolgendo un grande lavoro di gruppo. Il progetto creato da noi ragazze, si è ispirato proprio ad una leggenda giapponese "Kimi no wa" (filo rosso) interpretandola attraverso una rappresentazione teatrale con le marionette create da noi. La leggenda si basa sull'esistenza di un filo rosso che "lega per sempre due persone anche se vivono due vite separate". Durante questa manifestazione siamo state guidate dalla nostra Preside dott.ssa Maria Venuti e dai nostri fantastici professori Giovanna Russo, Elisabetta Paliotta, Anna Civalle, Antonio Napolitano. Oltre alla drammatizzazione in giapponese abbiamo proposto giochi interattivi come il cru-

civerba in lingua giapponese, che è stato accolto con molto entusiasmo ed ha affascinato i



visitatori interessati alle nostre attività e ai nostri laboratori. Ci siamo divertite molto, è stato una bellissima novità ed esperienza anche se non facile ma non ci siamo fatte demoralizzare dalla difficoltà di una lingua straniera a noi tanta lontana. Speriamo di partecipare ad altri eventi come questi, chissà però trasferite con l'immaginazione in un altro paese.



Laura Malaggesi, Melissa Salera, Federica Calao e Giada Casula V L SSS

La mia esperienza ai Japan days

Ad ottobre la scuola mi ha dato l'opportunità di partecipare ad un evento bellissimo, ovvero il "Japan day" all'Historiale di Cassino. Noi alunni dell'indirizzo MAT abbiamo presentato la Robotica ma c'era molto altro. Si trattava di un evento nel quale sono stati presentati manga (cioè fumetti originari del Giappone),

anime (film di animazione giapponesi) e persino cosplayers (ragazzi che si travestono come i personaggi dei film o dei fumetti che amano di più). Per me che sono un appassionato di queste cose è stata una bellissima e inaspettata sorpresa. C'erano anche delle bancarelle che vendevano di tutto a tema anime e anche

平常心道

平常心道

videogiochi, borse, spille, orecchini, persino peluche e manga. È stata una giornata molto bella ma anche molto faticosa, dalle 12:00 alle 16:00 sono rimasto con lo staff per esporre la robotica che si studia e si mette in pratica nel laboratorio della mia scuola e per mostrare i modelli che abbiamo montato. Devo ammettere che è stato bello vedere la gente che si appassionava alle nostre spiegazioni e che si



avvicinava incuriosita al nostro stand. Ci hanno fatto molte domande sul funzionamento dei macchinari che avevamo in esposizione e

ce la siamo cavata piuttosto bene nelle risposte. Oltre al nostro stand ce n'erano altri, per esempio quello dell'arte dove alcuni ragazzi realizzavano disegni identici al modello, quello del gaming dove si potevano provare i videogiochi al pc o addirittura uno stand dove si



poteva esprimere un desiderio: io l'ho fatto ed è come se si fosse magicamente avverato quel giorno stesso! Insomma è stata una giornata piena di emozioni e di cose belle da vedere, ascoltare e anche comprare. Se si dovesse ripetere l'evento, spero di poter partecipare di nuovo come membro dello staff perché è stata un'esperienza emozionante.

Sergio Secondino IV G MAT

Un viaggio nel paese del Sol Levante fatto di fantasia e creatività

La classe 5N dell'indirizzo Made in Italy ha partecipato alla seconda edizione di Cassino Fantastica. Due giornate, i Japan Days, tutte dedicate agli appassionati della cultura giapponese. Noi ragazze dell'indirizzo moda abbiamo partecipato seguendo la nostra passione, il disegno.



Dopo aver approfondito l'argomento attraverso lo studio di alcuni maestri dell'arte giapponese del XIX secolo, abbiamo presentato alcuni figurini ispirati alle delicate figure femminili di Kitagawa Utamaro, uno dei massimi artisti dell'ukiyo-e.



Kitagawa Utamaro (il pittore delle donne) stampa genere bijin-ga

Classe V N Made in Italy

IL SOGNO DI UNA NUOVA VITA



il contrario, quanti i sogni infranti tra le onde del mare! I volti terrorizzati dei migranti, delle madri che stringono al petto i bambini appena nati gridano la loro disperazione, parlano alle nostre coscienze, reclamano un diritto fondamentale, il diritto alla vita. Le loro storie di disperazione chiedono solo di ricevere ascolto ed insieme alla comprensione, solidarietà ed accoglienza.

Sbarcano sulle nostre coste con i volti segnati dalla sofferenza, dai disagi subiti durante i viaggi della speranza. Partono dai loro paesi con una sola valigia carica di sogni, progetti, desideri di una vita migliore. Sono i migranti di oggi che come quelli del passato, fuggono dalle guerre, da regimi dittatoriali, dalla povertà consapevoli di dover ricostruire la propria vita ripartendo da zero. Viaggiano verso l'ignoto, ciò che spaventa da sempre l'uomo. Saranno accolti? Troveranno un lavoro dignitoso che li aiuti a sostenere la propria famiglia? Ma soprattutto riusciranno ad arrivare sani e salvi? Le cronache quotidiane ci raccontano



Mara Pacitti, Rosalia Sisti, Sofia Spiridigliozzi
IV L S.S.S

AUGURI DI BUON NATALE DAL I N



Volevamo fare gli auguri a tutti i prof e ai nostri compagni d'Istituto e lo abbiamo fatto con stile. Con i manichini per la modellistica, e tanta fantasia abbiamo creato una splendida scenografia. Grazie alle nostre prof di indirizzo Pontarelli e Di Giorgio abbiamo realizzato tutte le decorazioni necessarie: palline gioiello, stelle di Natale, ghirlande e tanti decori in pannolenci. Tutto rigorosamente rifinito a mano. Una bellissima esperienza...sicuramente da ripetere.



Onofrio Grossi I
N Made in Italy

LIBERTÀ E DIRITTI PER LE DONNE IRANIANE



Da New York a Kabul, da Berlino a Toronto: dilaga in tutto il mondo e anche in Italia la protesta dei capelli per chiedere giustizia per Masha Amini, una ragazza di 22 anni che nel settembre scorso, a Teheran, è mor-

i giovani iraniani hanno iniziato la rivolta contro il regime, seguita da una feroce repressione. Si tolgono gli "hijab" e li bruciano, si tagliano i capelli ciocca dopo ciocca e gridano "A morte il dittatore". È stato necessario che scorresse il sangue perché la rivolta in Iran prendesse fuoco nelle strade, nelle piazze, nelle università.



ta nelle mani della polizia che l'aveva arrestata per una ciocca di capelli che usciva dal velo. Nonostante le autorità iraniane abbiano di-



E il mondo volgesse lo sguardo verso quelle terre.

È stato necessario che una ragazza di 22 anni morisse per maltrattamenti dopo essere stata arrestata per abbigliamento inappropriato.

La sua colpa? Un ciuffo di capelli fuori dal velo. Non solo le donne iraniane, ma anche gli uomini sono a capo di una rivolta che dalle strade passa ai social network.

Sono consapevoli di rischiare anni di detenzione o la condanna a morte, eppure scendono per strada, non si arrendono per riconquistare la libertà e i diritti calpestati dal regime iraniano.



chiarato che la ragazza è morta per un malore,

Catia Mauti e Alexandra Gaglione III L SSS

Progetto Inclusivo "elimini-AMO la violenza sulle DONNE": realizzato dalle ragazze e dai ragazzi delle classi I A, I B, II A e III B-N, con il supporto degli assistenti specialistici della coop. Stile Libero.



DICIAMO STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE!



Progetto a cura del Servizio per l'assistenza specialistica per le classi I e II L SSS

25/11



MAI PIU' VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE



Spot pubblicitari, manifestazioni, trasmissioni televisive, molteplici le iniziative per informare e far riflettere sulla violenza di genere. Per ritrovarci, il 25 Novembre, come ogni anno, a celebrare la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne e renderci conto, con grande amarezza, come poco sia cambiato rispetto agli anni precedenti. Viene spontaneo chiedersi: cosa non ha funzionato? I femminicidi aumentano soprattutto in ambito domestico ed affettivo, la prevenzione e l'informazione non sono sufficienti ad evitare l'esito tragico di persecuzioni e violenze subite dalle donne per anni e che restano sommerse. La violenza di genere è soprattutto una questione culturale che impone il cambiamento di una mentalità maschilista che considera la donna proprietà dell'uomo, dipendente da lui e di conseguenza priva del diritto di avere una vita autonoma. Gelosia, rabbia, passione o raptus di follia sono i sentimenti incontrollabili che spingono a commettere atti di violenza nei confronti delle donne. Le cronache quotidiane di morti annunciate ci mettono di fronte alla mancata protezione delle vittime di violenza di genere. Bisognerebbe, invece, tener in conto di alcuni segnali di allarme vissuti tra le pareti domestiche, del grado di ossessività del partner nel

controllo del cellulare o nelle chiamate insistenti, delle minacce di morte che spesso vengono sottovalutate. Il braccialetto elettronico, poco utilizzato in Italia, potrebbe evitare l'escalation di meccanismi psicologici dettati dall'ossessività e dal desiderio di vendetta. Buona parte degli italiani pensa che le donne vittime di violenze siano responsabili di ciò che è accaduto e anche le sentenze dei processi, in alcuni casi, le trasformano da vittime a colpevoli. Numerose sono le donne, psicologicamente devastate, che si rivolgono ai Centri anti-violenza perché sminuite dai partner, non credono più in se stesse e nelle loro



capacità. Fortunatamente, tali Centri, le incoraggiano a denunciare il partner offrendo protezione e supporto psicologico, aiutano a conquistare l'indipendenza economica tramite un percorso formativo che favorisca l'inserimento nel mondo del lavoro. Anche i partner violenti possono iniziare un percorso in un centro abilitato per riflettere sulle azioni commesse ed orientarsi verso un cambiamento di mentalità e comportamenti. Ma le soluzioni migliori per evitare queste tragedie sono l'educazione al rispetto dell'altro sesso sia in ambito familiare che scolastico e il coraggio di denunciare prima che sia troppo tardi.

CLASSE V L SSS





**UNA SFILATA CONTRO LA
VIOLENZA SULLE DONNE**

Le studentesse del corso Made in Italy sono state protagoniste della sfilata "La donna nel tempo e nelle culture", organizzata dal Comune di Ausonia, dalla delegata alle Politiche sociali dott.ssa Anna Santamaria, presso la Scuola Media di Ausonia. Erano presenti anche le classi terze dell'Istituto comprensivo di Esperia. L'even-

to si è svolto il 25 Novembre nella Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne: le studentesse della classe quinta e della classe seconda, guidate dalla Prof.ssa Leonetti, hanno sfilato con abiti che rappresentavano la donna in culture e contesti storici diversi nel tempo. Hanno rappresentato la figura di una donna fiera, indipendente e capace di gestire la propria vita, capace di dire NO a qualunque mancanza di rispetto. La manifestazione si è conclusa con l'intervento della dirigente scolastica, dott.ssa Maria Venuti, che ha invitato gli studenti delle scuole medie intervenuti a riflettere su quanto sia fondamentale avere rispetto per gli altri, valorizzarne le diversità, guardare l'altro come uno di noi.

Classi II e V N Made in Italy



Emozioni a Borgo Divino



Aquino, dott. Libero Mazzaroppi"

Chiara Capraro III A Alb

"Nella serata di PCTO svolta ad Aquino siamo state molto bene e abbiamo appreso molte cose, siamo state all'ingresso, confezionato i porta bevande e lavorato a contatto col pub-

Un inizio d'anno scolastico strepitoso per noi ragazzi dell'IIS San Benedetto dell'indirizzo Alberghiero.

Siamo stati invitati dal Sindaco di Aquino, dott. Libero Mazzaroppi, e dalla Pro Loco, Presidente sig. Pompeo Pellegrini e Segretario sig. Ennio Palma, a partecipare all'evento Borgo Divino che si è svolto nel bellissimo Comune di Aquino il 24/09/22.

Borgo Divino ha riscosso un enorme successo richiamando migliaia di visitatori entusiasti e noi siamo orgogliosi di aver contribuito attivamente. Noi partecipanti abbiamo raccolto le nostre considerazioni sulla serata per condividerle con tutti voi.

"E' stata una bella esperienza, lo devo ammettere, e anche un'occasione per apprendere visto che grazie ad un compagno ho imparato a stappare le bottiglie di vino, cosa che non avevo mai fatto prima. Durante la serata abbiamo servito diversi vini e siamo stati gli ultimi a chiudere la cantina perchè era la più affollata. È stata una soddisfazione ricevere i complimenti sia dal personale scolastico (docenti e preside) che dal sindaco di

la serata ho fatto da "tutor" a dei ragazzi che frequentano il terzo anno dell'indirizzo sala bar e vendita. Ho insegnato loro a stappare correttamente una bottiglia di vino e a versarlo nei calici. Questo mi ha fatto sentire molto soddisfatto e orgoglioso di loro e di me poiché amo aiutare le persone.

Mauro Tasciotti V A Alb

"Il mio percorso PCTO è iniziato davvero molto bene. Per me è stata anche un'occasione per fare nuove amicizie e imparare cose nuove da ciascuno dei miei compagni. Durante la serata abbiamo servito una gran folla in coda a ridere e scherzare. E' stata una grande soddisfazione ricevere i complimenti del nostro Dirigente Scolastico, dott.ssa Maria Venuti, del Sindaco di Aquino, Dott. Libero Mazzaroppi, dei nostri docenti e di tutte le persone che abbiamo servito."

Nicola Lattavo IIIC Alb



blico spiegando come si sarebbe svolto l'evento."

Desirè Aurilio III B Alb

"È stata una serata bellissima, abbiamo accolto le persone, fatto assistenza durante l'evento, dato informazioni e indicazioni, confezionato i gadget per il vino, offerto servizio di hostess allo stand del vino, imparato a stare sempre di più a contatto con le persone. E' stata una serata ricca di emozioni e sorrisi!"

Miriam Vendittozzi III B Alb

"Partecipare all'evento Borgo Di Vino, è stato molto interessante. Durante

"Questa serata per me è stata davvero bellissima. Quello che mi è piaciuto di più è stato stare in mezzo a così tanta gente e conoscere tante persone. E' stata un'emozione imparare a servire il vino e lavorare insieme miei compagni che mi hanno insegnato tante cose. Non vedo l'ora che arrivi il prossimo evento, io ci sarò di sicuro!"

Ianis Marin Costantin III A ALB

AL percorso WELFARE AZIENDALE E INIZIATIVE DI BENESSERE NELLE ORGANIZZAZIONI, proposto dalla Banca d'Italia, hanno partecipato, dopo aver superato una impegnativa selezione, un gruppo di 10 alunne dell'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Le studentesse hanno avuto come tutor aziendali, due professionisti della Banca d'Italia, con i quali hanno collaborato per la realizzazione di un progetto che analizza l'utilità e offre opportunità per intraprendere azioni di benessere nelle organizzazioni aziendali con l'obiettivo di migliorare il coinvolgimento e la motivazione dei dipendenti nello svolgimento del proprio lavoro in Banca. La Metodologia didattica adottata è stata prevalentemente un'attività di gruppo e apprendimento cooperativo, pratiche osservative, role playing, learning by doing, tecniche di ricerca per poi ottenere la stesura del progetto: gli studenti hanno elaborato un piano di iniziative per migliorare il benessere psico-fisico delle persone, con un focus sulla organizzazione e realizzazione di alcune delle iniziative indicate. La presentazione del progetto è avvenuta davanti ad una commissione della Banca d'Italia che lo ha valutato positivamente e si è complimentato con il gruppo di alunne. Durante l'elaborazione del progetto la Banca d'Italia ha dato l'opportunità di visitare un centro sportivo del CONI a Roma per osservare le attività che tale azienda offre ai suoi dipendenti e come migliorare tali opportunità

In Banca d'Italia il benessere arriva dal nostro Istituto



Da Cassino a Milano, due alunne dell'IIS San Benedetto "ambasciatrici di fiducia nella scienza"

Lunedì 30 maggio a Milano, presso il Palazzo Pirelli venti giovani "ambasciatori" di fiducia nella scienza, studenti provenienti da tutta Italia, hanno presentato il primo Manifesto della Salute scritto dal basso in modalità collaborativa. Tra loro, due alunne dell'IIS San Benedetto di Cassino Laura Malaggesi e la sua compagna di classe Romina Capi. Le ragazze sono state accompagnate dalla professoressa Alessandra Casale. In precedenza avevano già partecipato a Roma il 27 aprile. Sono dieci i punti programmatici che le ragazz

e i ragazzi hanno sottoposto all'attenzione delle istituzioni, locali e nazionali, per promuovere e costruire un futuro di scienza che tenga conto delle esigenze delle nuove generazioni. Il Manifesto, frutto di un lungo percorso formativo intrapreso dai giovani "ambasciatori", è la piena espressione dei risultati raggiunti da Fattore J, progetto promosso dalla Fondazione Mondo Digitale insieme a Janssen Italia, negli ultimi due anni. Nel corso dell'evento sono stati presentati anche i risultati finali della ricerca "I giovani e la fiducia nella scienza", elaborata dal Dipartimento di economia politica e statistica dell'Università di Siena. La giornata è stata trasmessa anche in diretta streaming sulla pagina Facebook della Fondazione Mondo Digitale.

PROGETTO FATTORE J

DISCORSO PER LA PACE



In occasione della cerimonia svolta presso il Monumento dei Caduti in piazza De Ga-

con l'impegno di tutti avremo la speranza per credere in un domani migliore. Vogliamo concludere con una poesia scritta da una ragazza israeliana all'epo-

ca tredicenne, diventata famosa in tutto il mondo. speri a Cassino, la classe 3B dell'indirizzo di Accoglienza Turistica, accompagnata dalla professoressa Carla Paolisso, ha partecipato all'evento che ha visto impegnati 45 studenti provenienti da Germania, Polonia ed Inghilterra per ricordare i Caduti e tramandare alle giovani generazioni la memoria di cosa è stata la guerra, gli orrori che la caratterizzano e trarne insegnamento.



A noi studenti è stato chiesto di sottolineare l'importanza della pace e noi lo abbiamo fatto attraverso il seguente messaggio.

Spesso quando pronunciamo la parola "Pace" non le diamo il giusto peso. Pensiamo infatti che sia una cosa scontata ma non lo è affatto. Basta pensare che in questo momento, mentre noi partecipiamo a questa manifestazione, ci sono tante persone nel mondo che muoiono ingiustamente.

E questo purtroppo accade ogni giorno! La pace è senza dubbio il bene più grande che l'uomo possa desiderare ma troppo spesso viene negata e violata da conflitti e guerre civili. Fino a quando non capiremo il vero significato della pace e non cercheremo di costruire un mondo migliore, dove ci sia speranza e amore, solidarietà e fratellanza, centinaia di uomini e donne e bambini, continueranno a morire. Bisogna educare i giovani al concetto di diversità tra i popoli. Bisogna educare alla pace, alla libertà, all'uguaglianza. Solo in questo modo e

HO DIPINTO LA PACE
(TALIL SOREK)

Avevo una scatola di colori brillanti, decisi, vivi.
Avevo una scatola di colori, alcuni caldi, altri molto freddi.
Non avevo il **rosso** per il sangue dei feriti.
Non avevo il **nero** per il pianto degli orfani.
Non avevo il **bianco** per le mani e il volto dei morti.
Non avevo il **giallo** per la sabbia ardente, ma avevo l'**arancio** per la gioia della vita, e il **verde** per i germogli e i nidi, e il **celeste** dei chiari cieli splendenti, e il **rosa** per i sogni e il riposo.
Mi sono seduta e ho dipinto la pace.

Classe III B ALB



LA GENTILEZZA SALVERÀ IL MONDO

La Giornata mondiale della gentilezza si festeggia il 13 novembre, è stata istituita a Tokyo nel 1998 dal World Kindness Movement, un'organizzazione che promuove il potere positivo della gentilezza. Ora più che mai abbiamo bisogno di riscoprire questo valore, mettendo da parte aggressività e prepotenza. Spesso, nella nostra quotidianità, dimentichiamo di essere gentili, sensibili, attenti ai bisogni altrui. La gentilezza non è solo uno stato d'animo che riguarda la nostra sfera intima ma è un modo di relazionarci con gli altri. Un valore che abbiamo smarri-

to perché ci siamo chiusi in noi stessi pensando che essere disponibili sia un segno di debolezza. Al contrario, la cortesia, la pazienza, il garbo possono contribuire al benessere emotivo di se stessi e di chi ci circonda. In che modo possiamo essere gentili? Prenderci cura degli altri, dimostrarci aperti alla collaborazione, rispettare e saper perdonare il prossimo è segno di gentilezza. Altri comportamenti da adottare per riscoprire il valore di questo sentimento sono: aiutare i compagni di classe in difficoltà, essere disponibili all'ascolto e alla generosità, lasciare il posto libero ad una persona anziana sull'autobus, aiutarla ad attraversare la strada o a portare la

spesa. Ma si può semplicemente anche donare un sorriso e compiere piccoli gesti di solidarietà come partecipare ad un'attività di volontariato per fare del bene a se stessi e agli altri, illuminando le giornate più tristi. Molte ricerche scientifiche dimostrano gli effetti benefici della gentilezza in quanto permette di entrare in empatia con l'altro, di comprenderne paure e fragilità. Quindi, non costa nulla essere gentili! Chi inizia la propria giornata con un sorriso, chi è cortese, chi rispetta l'ambiente e le regole civili migliora la sua vita e quella della comunità.

CLASSE V L SSS

LA SETTIMANA DELLA GENTILEZZA

Quale occasione migliore, quella di festeggiare la Settimana della gentilezza a contatto con i più piccini, i bambini dell'asilo nido San Benedetto di Cassino. Un'opportunità sia per riflettere sul valore della gentilezza che per conoscere le strutture in cui lavoreremo al termine del percorso scolastico. Chi più dei bambini può farci riscoprire la capacità di donarci all'altro semplicemente guardando i loro sorrisi, la loro ingenuità e spontaneità. Coadiuvate da un'alunna della classe V L, Chiara Colella, che ha svolto il ruolo di tutor, abbiamo partecipato alla presentazione di attività ludico-ricreative coinvolgendo i bambini di diverse fasce di età allo scopo di stimolare



la loro creatività. Siamo state accolte dalle educatrici e dalle insegnanti con cordialità e gentilezza. Divise in gruppi, abbiamo appreso le tecniche relazionali e le strategie educative messe in atto dalle insegnanti per catturare l'attenzione dei bambini e farli collaborare nelle molteplici attività proposte. Entusiasmante è stato entrare in contatto con i bimbi di due anni che abbiamo aiutato nella realizzazione di giochi didattici, usando colori, pennelli e



costruzioni. Con i bambini più grandi, tra i 3 e i 5 anni, abbiamo svolto attività grafiche, cantato filastrocche e ballato in palestra. Una vera e propria esperienza "sul campo" che ha suscitato in noi profonde emozioni. Cosa ci ha lasciato questa giornata? Sicuramente la gioia del contatto con i bambini che ci hanno conquistato con la loro energia e vivacità. Questa esperienza professionalizzante ci ha fatto comprendere il ruolo che in futuro dovremo svolgere in qualità di educatrici presso gli asili nido. Un ruolo che richiede, oltre alle competenze professionali, attenzione ai bisogni dei bambini, pazienza, capacità empatiche e relazionali.

CLASSE III L SSS

Un viaggio nei numeri: un'esperienza laboratoriale STEM

Il percorso di apprendimento più efficace non è di carattere deduttivo, dalla legge all'esemplificazione, ma induttivo: partendo da problemi reali e dal contesto quotidiano si evidenziano quegli elementi utili e si avvia una riflessione per arrivare alla generalizzazione e ad un modello matematico. Il progetto laboratoriale, che ha visto coinvolti gli alunni della IVN e IVN dello scorso anno scolastico, "Un viaggio tra i numeri" si è caratterizzato come spazio fisico e mentale, con l'utilizzo del problem posing, del problem solving, della modellizzazione per favorire e facilitare la comprensione e la decodificazione del reale. Lo studente è stato al centro di questo percorso induttivo, nella quale sono state fondamentali le attività di gruppo e i momenti di riflessione condivisa.



Alle attività in classe si sono alternate osservazioni in laboratori di eccellenza, quali il Science Centre di Città della Scienza che è il luogo di sperimentazione e apprendimento costruttivo con la scienza e la tecnologia attraverso la sperimentazione diretta dei fenomeni naturali e delle tecnologie. L'attività allo Science Centre di Città della Scienza è stata svolta il 21 giugno 2022. Gli allievi hanno potuto assistere al collegamento in diretta dalla Stazione Spaziale Internazionale ASTROSAMANTHA CHIAMA TERRA. Negli incontri successivi "un viaggio nei numeri" si è sviluppato nelle profondità marine. È seguita una trattazione di geometria analitica, evidenziando che ogni punto sulla superficie della Terra è noto quando si conoscono le sue coordinate. Le coordinate geografiche valgono

anche sulla superficie curva della Terra e il reticolato geografico è ornato da paralleli e meridiani sulla superficie terrestre. Su tale superficie, i geografi hanno fatto correre linee immaginarie: i paralleli ed i meridiani. È stata esposta anche la descrizione e l'utilizzo di strumentazione per la navigazione, quali la bussola magnetica che è uno strumento che sfrutta il magnetismo terrestre, nonché la girobussola che è essenzialmente un giroscopio, i solcometri, che sono strumenti per misurare da bordo la velocità di un natante. Tali attività sono state svolte presso la Scuola Nautica della Guardia di Finanza di Gaeta. Il nostro viaggio si è concluso digitalmente presso l'Università degli Studi di Cassino, con la visita del Centro Operativo Informatico, dove la codifica binaria (numerazione binaria) è alla base del funzionamento di tutti i computer. Tutte le informazioni relative ai computer sono create infatti dalla combinazione dei due numeri 1 e 0, che rappresentano impulso luminoso acceso e spento. Al termine di tale percorso ci auguriamo di aver risposto alla sterile ma frequente domanda: "a cosa mi serve questa matematica?", oltre che ad aver approfondito e sollecitato la curiosità scientifica dei ragazzi.



Prof.ssa Giovanna Russo – docente di Matematica

Il passaggio del testimone: dalla quinta classe alla prima

Marco è uno studente di quinta, che già da qualche anno vive un'esperienza "duale": scolastica e lavorativa. Infatti ogni fine settimana o quando è compatibile con gli impegni scolastici, sperimenta dal vivo cosa vuol dire lavorare, finalizzare competenze e abilità maturate nella scuola e perfezionate con l'esperienza. Marco ha in progetto per il suo futuro un ristorante tutto suo, forse insieme al fratello, che già lavora come cuoco.

Antonio, invece, è un alunno che frequenta la classe prima, studia da poco tempo le diverse discipline "professionalizzanti", per questo ha ancora tanti sogni aperti sul suo futuro. In realtà lui dice di non volerlo immaginare per avere il gusto di viverlo e scoprirlo fino in fondo. Ma nonostante ciò, oggi Antonio ha inviato a Marco alcune domande per sapere se quei sogni nel cassetto che coltiva con tanta cura e molteplici aspettative stiano andando nella direzione giusta.

Perché hai scelto di frequentare questa scuola?

Ho scelto questa scuola perché da quando sono piccolo ho una passione per la cucina, mi piace preparare ogni tipo di cibo, infatti sono il cuoco ufficiale di casa. In verità questa passione l'ho ereditata da mio fratello che fa il sous chef.

Come ti sei trovato? Rifaresti la stessa scelta?

In questi anni di scuola mi sono trovato sempre bene con i miei compagni e con i miei docenti. Ognuno di noi porta nel gruppo classe se stesso, con i suoi pregi e difetti, le sue doti e le sue mancanze, i suoi sentimenti, i suoi desideri e le sue paure. Il rapporto con i compagni di classe all'inizio è un gioco di specchi: chi ti somiglia e chi no, chi rappresenta un amico e chi un nemico, ma col trascorrere dei giorni con tutti si stabiliscono relazioni intense e coinvolgenti, e tutti diventano importanti per te e tu per loro. Con i prof. la situazione è un po' diversa, loro non sono nostri complici e pretendono uno studio serio, come sai noi a volte non abbiamo tanta voglia, ma io mi sono sentito sempre per loro unico e speciale e questo mi ha responsabilizzato ogni giorno di più. Certamente rifarei la stessa scelta anche perché adoro cucinare e vorrei proprio fare questo lavoro.

In questi cinque anni hai dovuto affrontare situazioni che hanno ostacolato la buona riuscita scolastica? Come le hai superate?

In questi cinque anni non ho avuto mai grossi problemi grazie ai compagni che sono stati quasi una seconda famiglia, infatti siamo molto uniti; i profes-

sori, invece, sono loro che hanno avuto molta pazienza e disponibilità nei miei confronti, e quando ho incontrato qualche difficoltà hanno reso flessibile il loro stile di insegnamento facendomi raggiungere gli obiettivi attraverso strade diverse, per questo motivo ogni problema è stato superato e oggi sono quasi alla fine del mio percorso scolastico.

È stato difficile il passaggio dal biennio al triennio e la scelta dell'indirizzo?

Il passaggio dal biennio al triennio non è stato facile ma nemmeno troppo difficile, ho avuto buoni compagni e ottimi insegnanti che mi hanno chiarito tanti dubbi, infatti durante tutto il triennio non ho avuto alcun ripensamento sul percorso intrapreso. Alcuni miei compagni invece non avevano le idee chiare e quando si sono accorti che la scelta effettuata non era la più adatta per loro, sono stati supportati da tutti i professori che insieme alla Dirigente lo hanno ri-orientato verso l'indirizzo più adatto alle sue attitudini.

Questa scuola come ti ha preparato per inserirti nel mondo del lavoro?

La scuola mi ha inserito molto bene nel mondo del lavoro nonostante la pandemia, per cui non potendo andare in laboratorio per molto tempo, abbiamo approfondito la teoria, quando finalmente le porte dei laboratori pian piano si sono riaperte abbiamo partecipato a tanti eventi così da mettere in campo tutto quello che avevamo imparato sui libri, è stato molto emozionante. Credo che ho raggiunto un buon livello di preparazione non solo professionale anche personale, infatti lavoro bene in team, so quando devo eseguire gli ordini e quando posso dare validi suggerimenti professionali.

Quali consigli mi puoi dare per ottenere dei buoni risultati?

I miei consigli sono semplici: studiare tutte le materie, perché tutte sono utili nella professione e frequentare assiduamente, soprattutto quando in orario c'è laboratorio.

Antonio ti auguro di aumentare ogni giorno il tuo desiderio di conoscere cose nuove, ricordati che ogni errore non è la fine, ma è solo un nuovo punto di partenza. Sii te stesso: non devi essere il migliore, ma dare il meglio di te.

Con affetto Marco

SEGUI IL TUO SOGNO

Mi chiamo Valentina De Bellis e mi sono diplomata in Sala, Bar e vendite all'Alberghiero di Cassino nel 2018. Ho iniziato la scuola senza sapere chiaramente chi volevo essere e cosa fare nella vita. È stato grazie ai miei professori e alla passione con cui svolgono la loro professione, che ho iniziato a capire quale fosse la mia strada, ovvero il bar. Il mondo dei cocktails e del buon bere aveva cominciato ad affascinarci come non mai e quindi, al terzo anno, ero entusiasta di intraprendere il mio percorso di sala bar.



Grazie alla mia scuola ho avuto l'opportunità di viaggiare e fare esperienze di PCTO a Roma, in Puglia, in Veneto e partecipare a dei concorsi. Inutile dire che questo ha aperto i miei orizzonti. Appena diplomata, la scelta dell'Accademia giusta era fondamentale, mi sono iscritta con l'aiuto dei miei docenti, all'Accademia Mixology di Roma e al termine di questo bellissimo percorso formativo il mio sogno si è avverato!! All'età di 19 anni mi sono trasferita a Lille in Francia per ricoprire il ruolo di "demi barman", ovvero, come dicono qui, una piccola barman. Oggi a 23 anni sono anco-

ra qui, ma ho raggiunto un altro obiettivo, sono la Chef Barman e ho la mia squadra ed il mio bar da gestire. Non è stato facile per nulla, ho avuto tanta paura all'inizio, paura di non essere all'altezza, paura di iniziare una nuova vita lontana dalla mia famiglia ... ma quando ho iniziato a lavorare tutte le paure sono svanite.

Sapete, a 23 anni avere un ruolo così importante per una grande azienda è una grande responsabilità, ma anche una enorme soddisfazione e lo rifarei un milione di volte. Ringrazio i miei prof, che per primi hanno creduto in me e mi hanno insegnato a credere in me stessa e nei miei sogni ... sogni che si sono avverati!

Questa mia la dedico a tutti quei ragazzi che devono trovare la strada giusta, a quelli che hanno paura di buttarsi ... non abbiate paura, perché come un mio prof mi disse "...se seguite i vostri sogni andrete molto in alto!"

Grazie di cuore, sono stati anni bellissimi, oggi lo avverto ancor più di allora, in me ci sono tanti piccole parti di voi!

Valentina De Bellis ex allieva Alberghiero

Chiara e Martina, dottoresse al NABA con il diploma Moda Made in Italy in tasca

Chiara Petrilli e Martina Riccardelli, dopo il diploma quinquennale in "Tecnico del Fashion Design e Produzione Moda" hanno proseguito gli studi presso il corso di laurea in Moda e Design presso la sede di Roma della NABA, l'Unica Accademia di Belle Arti italiana nella top 100 mondiale in ambito Art & Design. Oggi ringraziano i docenti che le hanno se-



guite nel percorso della scuola superiore e raccontano la loro esperienza: "Un indirizzo di studi unico, che ci ha permesso di capire la strada per il nostro futuro attraverso lo studio di materie teoriche e soprattutto delle materie d'indirizzo nei laboratori, in cui abbiamo sperimentato nella pratica la progettazione, l'analisi dei tessuti più innovativi, la produzione di cartamodelli e di abiti, sviluppando il nostro estro e la nostra creatività. I book realizzati a scuola ci sono stati utili all'università, come tutte le conoscenze e le competenze che abbiamo acquisito: grazie ad esse abbiamo terminato il corso di studi senza uscire fuori corso, con grandi soddisfazioni."

Da Cassino ad Edimburgo



Le classi del biennio dell'indirizzo Alberghiero hanno incontrato un'ex studentessa, Giorgia Passeri, che dopo il diploma nell'articolazione "Accoglienza turistica" nell'anno scolastico 2016-2017, ha maturato esperienze importanti, dapprima come receptionist presso uno dei ristoranti del famoso chef televisivo Gordon Ramsey e attualmente impiegata presso l'aeroporto di Edimburgo come hostess di terra addetta al check-in e al servizio informazioni per i passeggeri. Esperienze che arricchiscono!

Una lezione di laboratorio MAT Componentistica SSR: datemi una leva e solleverò il mondo

Gli SSR

sono dei componenti elettronici che prendono a tutti gli effetti il posto dei comunissimi Relè; funzionano in corrente continua; sono ottimi per le altissime potenze che riescono a gestire; possono far scorrere nei loro contatti grandi correnti occupando spazi ridotti.



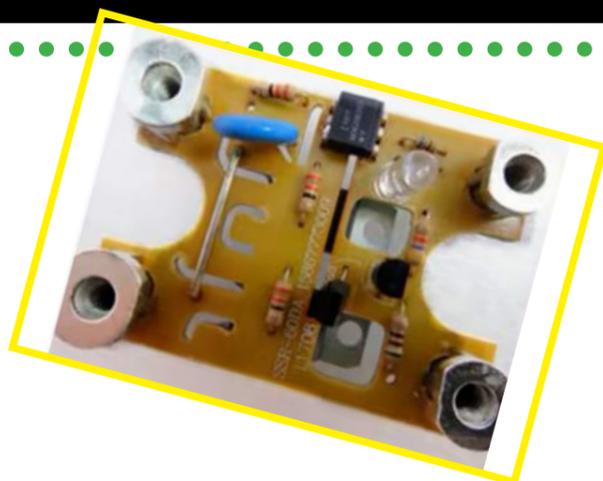
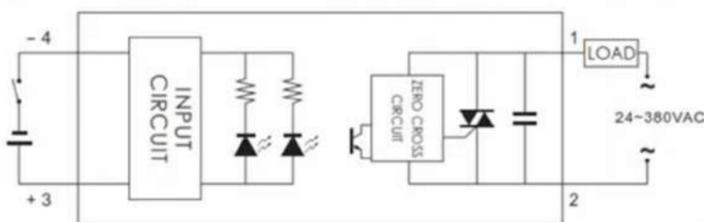
Gli SSR possono essere utilizzati e sono utilizzati nei tantissimi settori in cui c'è da interrompere per qualsiasi motivo correnti anche ad alta potenza.



Il relè da testare in laboratorio è composto da due morsetti per lato. Internamente lo possiamo schematizzare in due blocchi:

Il primo di comando in cui possiamo collegare una tensione in continua da 3V a 24V con bassissimo assorbimento, circa 20/25 mA. Il secondo, interno, è il contatto su cui collegare il carico, che può essere resistivo oppure induttivo, per esempio una lampada oppure un motore.

Il blocco di OUTPUT, non ha parti mobili



meccaniche, quindi entra in conduzione con commutazione veloce di tipo elettronico.

Altri vantaggi sono:

- A-** correnti di lavoro molto alte, in relazione al carico esistono da 10 A, 20 A, 50 A, 80 A o addirittura 400 A;
- b-** dimensioni ridotte rispetto ad un contattore tradizionale anche per potenze più elevate;
- E-** costo, relativamente contenuto.

COME FUNZIONANO?

Sono costituiti da un circuito elettronico separato dalla parte di potenza attraverso optoisolatori. Dal momento in cui diamo un impulso in tensione sui morsetti di comando si ha immediatamente una commutazione sui morsetti di uscita, dunque con un piccolo segnale possiamo gestire elevate correnti della parte di potenza. L'intero funzionamento è gestito da semiconduttori (tutto a stato solido) e quindi non ci sono componenti in movimento che si possono inceppare o arrugginire.

In laboratorio sono stati realizzati degli schemi di montaggio con la parte di comando collegata con circuiti elettronici che garantiscono l'alimentazione per la commutazione di sensori di differente natura, quindi l'ssr si chiude dalla parte di potenza ed alimenta il carico.

Gli usi sono tra i più disparati, dove andremmo ad installare un normale relè in vetro o in plastica standard (quelli che hanno la bobina di rame) potremmo utiliz-

zare questo innovativo relè elettronico chiamato a stato solido. Infatti potremmo utilizzare questi semplici dispositivi per aprire e chiudere il canale di ingresso dell'INVERTER ...ma per questa futura esercitazione ci stiamo attrezzando e vi terremo aggiornati.

mento;
E- silenziosi;
d- compatti e di facile integrazione;
E- insensibili ai campi magnetici;
F- IMMUNI ad urti o vibrazioni rispetto ai relè elettromeccanici.

SVANTAGGI

- A-** Costano di più rispetto ai relè elettromeccanici;
- b-** Hanno delle piccole perdite di corrente;
- E-** Necessitano di un dissipatore di calore.

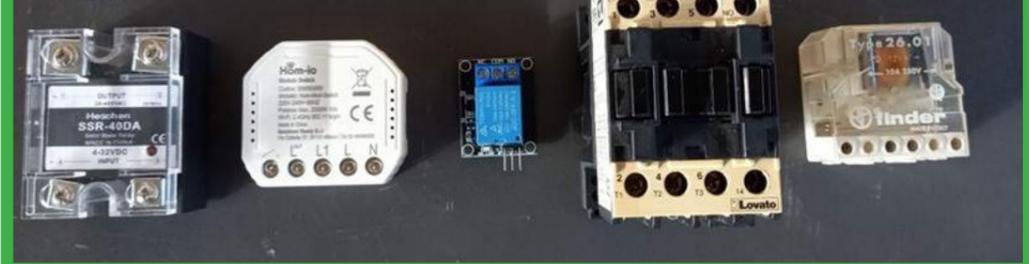
CONCLUSIONI

VANTAGGI:

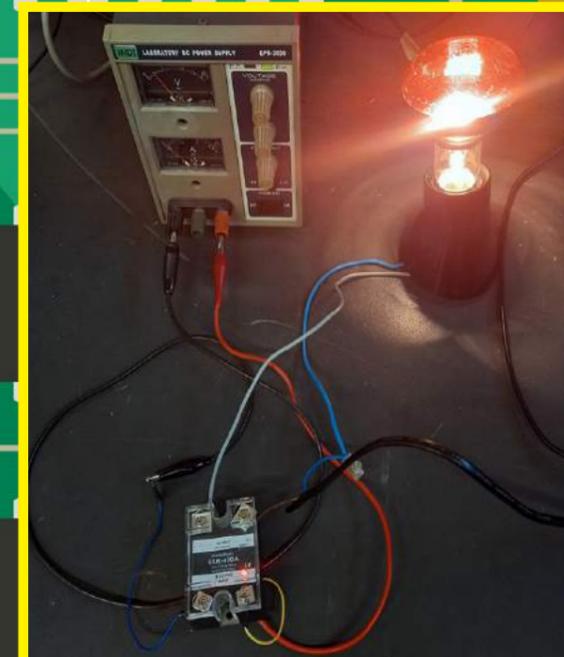
- A-** Piccola potenza per il loro pilotaggio;
- b-** Assenza di parti meccaniche in movi-

CLASSE IV G MAT

In foto l'evoluzione del Relè, dall'elettromeccanico per impianti elettrici, per controllo motore o per PCB al relè domotico IOT ed Elettronico a Stato Solido



Test di Laboratorio: 5V DC per comandare una lampada da 230V



IL GILET

Partendo da 2 metri di tessuto di jeans siamo arrivati a dei veri e sorprendenti gilet. Abbiamo scelto di realizzare il gilet perché, studiando il corpetto, si presenta come una variante di quest'ultimo, è versatile da utilizzare, è un indumento sia per uomo che per donna e può essere indossato in diverse occasioni, ad esempio: per una serata elegante su di un tubino fasciante, per un outfit casual, per un'uscita informale con gli amici, per una cerimonia abbinato a dei pantaloni a



sigaretta, ecc..

I migliori stilisti nelle loro sfilate presentano sempre un gilet o un fax-simile di gilet, realizzato con tessuti e materiali particolari, abbinato agli indumenti più strani o sovrapposto a vestiti strepitosi. Il nostro percorso è stato quello di aggiornarci ed ispirarci alle ultime sfilate per la prossima primavera estate 2023, ognuna ha presentato uno schizzo secondo la propria fantasia, per poi passare alla progettazione definendo bene il capo ed evidenziando i particolari che lo caratterizzano, infine utilizzando i tessuti a disposizione abbiamo realizzato il capo secondo le tecniche della modellistica e della confezione.

Alessandra Di Nardo
III N Made in Italy

La nascita del gilet

Il termine gilet ha origini francesi, fu il re Sole che impose a tutti i cortigiani di Versailles l'obbligo di indossare il gilet che permetteva al gentleman di potersi distinguere dalla borghesia diventando così quello che oggi chiamano un must dell'abbigliamento. Anche se fino a pochi anni fa era considerato poco nella moda, c'è tutt'oggi un riutilizzo importante, perché considerato un capo d'abbigliamento che dà un tocco d'eleganza in più. Negli anni 60 i gilet fecero la loro prima comparsa nella moda femminile grazie agli stilisti Moschino e Yves Saint Laurent, negli anni 90



vengono proposti in varie tipologie: eleganti, ricamati, a fantasie barocche, lavorati a uncinetto con frange o perline, ecc... Il gilet è stato improvvisamente svecchiato dalle fashion guru e riproposto in versioni estremamente femminili, in diverse varianti, lunghezze e materiali differenti. Le nostre proposte sono partite da un'idea base, si sono sviluppate in gilet dal tema romantico e floreale utilizzando tessuto jeans arricchito di pizzo macramè, fiori e cuori in raso. L'effetto che volevamo trasmettere è quello della rinascita e della speranza, attraverso la benevolenza e l'accoglienza con un capo d'abbigliamento che lascia libertà di abbinamento e versatilità.

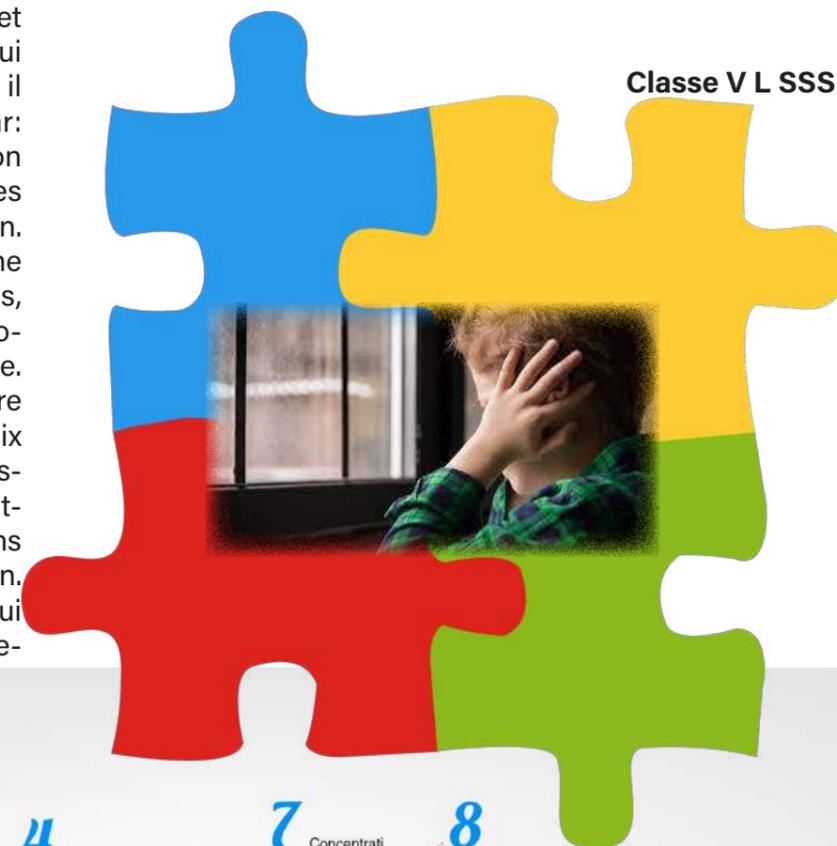
Valentina Testa, Melania Caporuscio
III N Made in Italy

AUTISMO

Gâce aux Sciences Médico Sociales et à la matière «d'hygiène, de confort, de prévention», nous apprenons le style de vie et de bien-être de l'homme dans les différentes phases de son existence et travaillons en équipes professionnelles; nous étudions également les différentes pathologies dans différentes tranches d'âge. Nous aimerions porter notre attention à un trouble assez répandus dans l'enfance, "l'autisme". L'autisme est un trouble sévère et précoce du développement qui apparaît avant l'âge de 3 ans, il est globalement caractérisé par: un isolement, une perturbation des interactions sociales, des troubles de la communication. Il n'est plus considéré comme une affection psychologiques, il correspond à une pathologie neuro-développementale. Pour que le diagnostic du spectre autistique soit diagnostiqué, six critères ou plus doivent être présents dans les domaines des altérations qualitatives des interactions sociales et de la communication. Une des thérapies de base qui aide les enfants autistes à re-

staurer, maintenir, améliorer la santé mentale physique et émotionnelle, est précisément la musique appelée musicothérapie. Dans notre laboratoire de méthodologie opérationnelles, nous apprenons à mener à bien ces activités pratiques en travaillant pour améliorer les compétences de communication empathiques, en expérimentant en laboratoire les actions que l'on pourra réaliser dans la pratique.

Classe V L SSS



“10 cose che ogni bambino con autismo vorrebbe che tu sapessi”

- 1 Io sono un bambino
- 2 I miei sensi non si sincronizzano
- 3 Distingui fra ciò che non voglio fare (scelgo di non fare) e non posso fare (non sono in grado)
- 4 Sono un pensatore concreto. Interpreto il linguaggio letteralmente
- 5 Fai attenzione a tutti i modi in cui cerco di comunicare
- 6 Fammi vedere! Io ho un pensiero visivo
- 7 Concentrati e lavora su ciò che posso fare, anziché su ciò che non posso fare
- 8 Aiutami nelle interazioni sociali
- 9 Identifica che cos'è che innesca le mie crisi
- 10 Amami incondizionatamente



FONTE:
Elen Notbohm
10 cose che ogni bambino con autismo vorrebbe che tu sapessi

Erickson



L'ENNESIMO MONDIALE DI CALCIO SENZA L'ITALIA

L'Italia non si qualifica per il secondo mondiale di fila. La prima delusione è stata in Russia 2018 per non essere stati in grado di battere la Svezia di Zlatan Ibrahimović. Dopo questa terribile delusione gli azzurri ci hanno fatto sognare fino all'estate scorsa con la vittoria dell'Europeo andato contro ogni pronostico e battendo squadre sulla carta molto più forti di noi e facendo il record di 37 partite da imbattuti. Dopo questa grande vittoria c'è stato un calo di concentrazione da parte della squadra di Roberto Mancini che ha pareggiato tutte le partite per le qualificazioni in Qatar 2022. Con grande stupore del popolo Italiano, dopo il miracolo dell'Europeo, l'Italia è andata ai playoff come ultima possibilità per poter partecipare ai mondiali. Alla prima partita abbiamo incontrato la squadra della Macedonia del Nord di Igor Angelovski ed abbiamo perso clamorosamente 1-0. E così l'Italia, quattro volte Campione del Mondo, non si è qualificata per la seconda volta. Si spera che l'Italia si qualifichi per il mondiale negli Stati Uniti nel 2026. Sarebbe un sogno, per noi giovani tifosi, vedere alzare la coppa dai nostri calciatori.



Angelo De Biase e Antonio Rondinelli V G MAT

PREPARAZIONE DI UN PICCOLO IMPIANTO ELETTRICO



Work in progress.
Aurora D'Agostino IG MAT



Lavoro terminato; la lampadina si è accesa.

Bruno Cavaliere IG MAT



CHIEDIAMO PROTEZIONE E SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO

Lavorare non deve rappresentare un rischio per la propria vita.

La Giornata Nazionale per le vittime degli incidenti sul lavoro che ricorre il 10 Ottobre è occasione preziosa per richiamare l'attenzione su un fenomeno inaccettabile in un paese moderno che ha posto il lavoro a fondamento della vita democratica.

Gli incidenti sul lavoro raccontano storie di vite stroncate anche in età giovanile come nel caso dei ragazzi che stavano svolgendo attività di alternanza scuola-lavoro. Questi episodi ci pongono quotidianamente di fronte alla disperazione di famiglie distrutte, di persone che subiscono infortuni e alla difficoltà di ottenere giustizia in tempi brevi. Anche se il dato statistico risulta leggermente in calo, non è possibile rassegnarsi alle "morti bianche", né

assuefarci alle notizie quotidiane di incidenti sul luogo di lavoro. Molto si può fare per garantire la sicurezza nel luogo dove si trascorre la maggior parte della giornata.

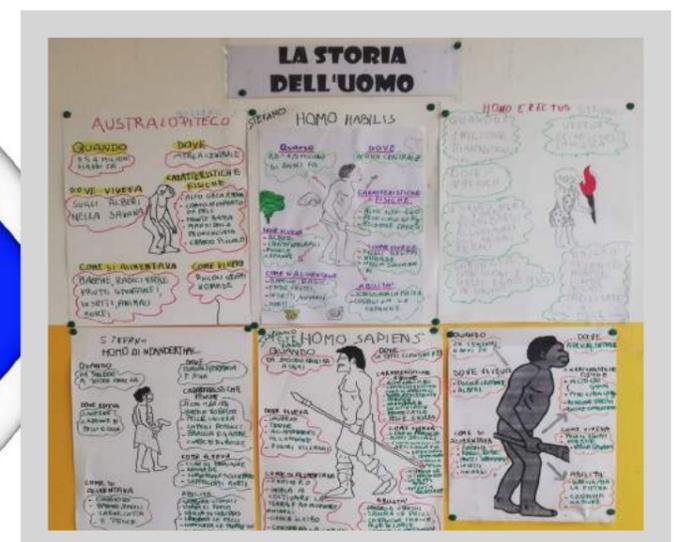
Basterebbe:

- Contrastare il lavoro nero e irregolare;
- Aumentare i controlli
- Rafforzare le sanzioni
- Migliorare il sistema di formazione di lavoratori ed imprenditori
- Raddoppiare gli addetti alla vigilanza
- Investire sulla prevenzione e sul rispetto delle regole.

ANCORA TROPPE VITTIME



Rosalia Sisti, Mara Pacitto, Sofia Spiridigliozzi
Classe IV L SSS



Progetto Salute: prevenzione e cura delle giovani generazioni

IL CIC (Centro di Informazione e Consulenza) dell'I.I.S. San Benedetto, da diversi anni sostiene gli alunni, i genitori e tutto il personale nel percorso quotidiano di educazione. Il Centro (istituito dalla Legge n° 162 del 26 giugno 1990) ha il compito di organizzare



attività di prevenzione, informazione, sostegno e consulenza. In tale ambito si colloca il Progetto Salute, avviato in collaborazione con il ROTARY CLUB di Cassino, che ha previsto un ciclo di incontri con esperti per trattare argomenti inerenti il benessere psicofisico. Cos'è il diabete? Quali tipi di diabete esistono? Come prevenirlo? Sono solo alcune delle domande alle quali, il diabetologo dott. Livio Valente ha risposto accettando il nostro invito presso la sede di via Casilina nord e l'incontro



Il tema del bullismo e del cyberbullismo trattato a scuola con l'ingegnere Mignanelli, anche se è un fenomeno di vecchia data

e descritto in film e serie tv, è rimasto spesso nascosto e sottovalutato, per via del fatto che accade in spazi lasciati colpevolmente incustoditi o perché le vittime spesso non riescono a denunciare quanto subiscono. Molti, inoltre, restano a guardare e non aiutano il compagno in difficoltà a denunciare l'accadu-

rientrava nell'attività di sensibilizzazione sulla prevenzione del diabete mellito previsto nel Progetto Salute nel nostro Istituto. Il relatore ha approfondito la tematica, iniziando dalle caratteristiche della malattia e dalla distinzione del tipo uno e dal tipo due e da quello gestazionale. Il discorso poi si è incentrato sulla vita dei soggetti diabetici e sui medicinali più utilizzati.



Dopo una lunga ed interessante spiegazione, il professore ha risposto con dedizione ad ogni nostro chiarimento. Alla fine del seminario gli alunni hanno ringraziato il dott. Valente per averli informati su una tematica importantissima. La prof.ssa Anna Orrù, referente del Cic, ci ha, poi, illustrato gli appuntamenti successivi di questo progetto che hanno coinvolto la nostra sede ancora il 17 novembre con il tema "Malattie sessualmente trasmissibili" trattato dal dott. Di Sarno, ginecologo presso l'Ospedale "Santa Scolastica" di Cassino.

Aurora Di Micco IV C ALB

to. Nelle scuole il problema sta cominciando a farsi sentire con sempre maggiore urgenza, data anche la difficoltà nel rilevarlo perché le vittime non denunciano la violenza subito. L'incontro con l'esperto ha rappresentato un momento di grande riflessione per noi studenti che spesso non sappiamo immediatamente leggere i segnali o non abbiamo il coraggio di chiedere aiuto, essendo difficile capire quale sia il confine tra un brutto scherzo e un'autentica azione violenta. Molti sono stati gli interrogativi, per esempio, come aiutare la vittima di bullismo, cosa devono fare i genitori e cosa gli insegnanti, come difendersi dal bullismo, come intervenire. Nel caso di bullismo inteso come violenza fisica è più semplice capire se un ragazzo/a ne è vitt-

ma, poiché presenta segni e lesioni tendenzialmente visibili. Al contrario, in caso di violenza psicologica è più difficile capire se un ragazzo ne è vittima o meno, bisogna perciò prestare molta attenzione ad ogni piccolo segnale o atteggiamento nell'individuo per poterlo aiutare. Occorre una collaborazione tra scuola e famiglia, un dialogo costruttivo che crei le condizioni di ritrovare la serenità e l'accoglienza quando questa viene minacciata da gesti di violenza.

Classi III B, IV B ALB



Progetto Salute e Benessere in collaborazione con il Rotary Club di Cassino Servizi per la Sanità e l'assistenza Sociale in Auditorium...il Benessere fa parte del nostro Essere!



Gli alunni dell'indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale il 10 novembre hanno incontrato la dott.ssa Petrilli ed il dott. Ricciuti per trattare le tematiche delle "allergie" e della "farmacia dei servizi".



La dott.ssa Petrilli ha approfondito la tematica delle allergie, iniziando dalle caratteristiche del sistema immunitario e dagli ambienti a rischio per un soggetto allergico. Il discorso poi si è incentrato sul modo in cui le allergie possono degenerare e trasformarsi in qualcosa di grave, quali dermatiti o irritazioni cutanee. Il dott. Ricciuti, dopo aver introdotto il compito della farmacia in merito alla prevenzione delle allergie e all'importanza degli antistaminici, si è soffermato sul ruolo che occupa il farmacista nella società odierna e come la sua professione sia cambiata nel corso degli anni, riportando un excursus storico sulle farmacie.

Federica Calao, Melissa Salera, Giada Casula, Laura Malaggesi VL SSS



Ugualmente interessante è stato l'incontro di dicembre che ha concluso il percorso informativo, con il dott. Di Giorgio, docente presso l'università degli Studi di Roma "La Sapienza", nonché Presidente del Rotary Club di Cassino. Il professore ci ha fatto una panoramica completa della struttura delle arcate dentali e dei rischi di una errata igiene orale. Al termine di ogni appuntamento alcune studentesse della redazione della rivista scolastica 'Quelli del San Benedetto' hanno posto domande ai singoli relatori, dando luogo ad un vero e proprio dibattito. Un buffet preparato egregiamente dalle classi di enogastronomia ha allietato le singole giornate. Il Progetto Salute è stata l'ennesima prova che ogni sforzo volto alla collaborazione tra gli enti e per il bene del territorio, porta sempre ottimi frutti, in particolare se volto alle giovani generazioni.

Letterature dal Fronte, premiazione di Valeriu Nicolae. La nostra cronaca



Spiritoso, autoironico, capace di coinvolgere e sensibilizzare gli studenti su tematiche sociali come la condizione di estrema povertà dei bambini rom di Bucarest. Questo è il carattere dello scrittore Valeriu Nicolae, vincitore del Premio internazionale "Città di Cassino - Letterature dal fronte" che abbiamo avuto l'opportunità di conoscere presso l'università degli Studi di Cassino, dopo aver letto e approfondito il suo interessante libro "La mia esagerata famiglia rom".

All'incontro con l'autore che si è tenuto il 30 Settembre, hanno partecipato gli studenti di tutte le

scuole superiori della nostra città animando la giornata con i loro interventi, ponendo domande allo scrittore ed intrattenendo piacevolmente gli ospiti con esibizioni musicali. Molto chiare e simpatiche le risposte del vincitore del Premio letterario alle nostre domande e curiosità che ci hanno fatto conoscere un aspetto della sua personalità che non immaginavamo. Abbiamo apprezzato la sua disponibilità ad interagire con noi studenti e la capacità di affrontare un tema così profondo con realismo ed estrema semplicità. Siamo state molto colpite dalla proiezione del video dal titolo "I bambini perduti di Bucarest" relativo alla sua attività di volontario che ci ha emozionato e fatto immedesimare nelle condizioni di vita delle famiglie rom. Mancanza di igiene, di acqua, riscaldamento, corrente elettrica, questa è la disarmante realtà che si è presentata ai nostri occhi.

Grazie all'attività di volontariato svolta dallo scrittore e alla creazione di una scuola, ai bambini viene offerta la possibilità di istruzione e di sottrarsi ad un destino già segnato di tossicodipendenza, prostituzione, violenza. Lo scrittore, rendendoci partecipi del progetto di accoglienza, di inclusione e di inserimento nella società, sin dall'infanzia, della comunità rom, ci ha invogliato ad orientare la nostra vita verso attività di solidarietà e volontariato. Dalle sue parole e dal suo sguardo, abbiamo compreso che rendere felici gli altri fa bene a noi stessi perché ci arricchisce, ci fa riflettere su quanto siamo fortunati, ci rende empatici ed altruisti. Coltivando queste doti, potremo uscire dal nostro guscio fatto di quotidiane sicurezze e aprire lo sguardo verso realtà dolorose che per essere migliorate, hanno bisogno anche del nostro piccolo contributo.

Al termine della premiazione l'Associazione organizzatrice ha offerto un buffet ai partecipanti, ottimamente preparato dai nostri compagni dell'indirizzo Alberghiero.

Federica Calao - Giada Zegarelli V L SSS



DANTE ... solo per gli addetti ai lavori!

Recensione: Il film narra la vicenda di Giovanni Boccaccio che nel 1350 riceve l'incarico di recapitare dieci fiorini d'oro a Suor Beatrice, figlia di Dante Alighieri, come risarcimento per le sofferenze e l'umiliazione causate a suo padre durante l'esilio da Firenze. Attraverso il lungo e faticoso viaggio che Boccaccio percorre dal capoluogo toscano fino a Ravenna per raggiungere il convento in cui alloggiava la donna, lo scrittore del Decameron ripercorre tutte le tappe del tragitto che avevano fatto arrivare Dante al definitivo luogo d'esilio, incontrando alcuni degli stessi personaggi che avevano conosciuto il sommo poeta negli ultimi suoi anni di vita. Durante questo itinerario, attraverso dei lunghi flashback, si raccontano molti momenti della biografia di Dante: da ragazzo col suo amore per l'angelica Beatrice e la dolce amicizia con Cavalcanti, il matrimonio con Gemma Donati, l'esilio fino alla vecchiaia vissuta a Ravenna. La ricostruzione storica è curata nei minimi dettagli, il linguaggio è medio alto e spesso

ci sono inserti di versi tratti dalla Vita Nova e dalle Rime.

Opinioni: Il nostro istituto ha organizzato la visione del film al Teatro Manzoni e noi, studentesse del primo anno superiore, lo abbiamo trovato un po' difficile da comprendere perché presuppone che si sappia bene l'argomento. A volte e per il linguaggio e per le scene che non seguivano un filo logico, ci è sembrato noioso e poco coinvolgente. Da consigliare solo per i docenti o per gli alunni a partire dal triennio di scuola superiore.



Regia: Pupi Avati

Interpreti: Sergio Castellitto, Alessandro Sperduti, Enrico Lo Verso, Alessandro Haber, Gianni Cavina, Leopoldo Mastelloni, Ludovica Pedetta, Romano Reggiani, Carlotta Gamba, Paolo Graziosi, Mariano Rigillo, Valeria D'Obici, Giulio Pizzirani, Erika Blanc, Morena Gentile, Milena Vukotic, Patrizio Pelizzi

Noemi Longordo, Elia Marrocco, Aurora Sacco e Ludovica Tedesco I L SSS



Il 28 di luglio, in occasione dell'estate santapollinare, la Band d'Istituto in collaborazione con la Cover band di Vasco Rossi "Siamo Innocenti" è stata ospite della Proloco di

LA SCUOLA NON CHIUDE MAI



Sant'Apollinare. La Band dell'Istituto, composta dai professori Massimo Ceccacci e Pietro Pacitto e dagli alunni Daniele Zabot e Daniela di Ruzza, ha aperto la serata con alcuni brani del proprio repertorio, a seguire la Band di Vasco.

Hanno partecipato alla serata il Dirigente Scolastico, dottoressa Maria Venuti, insieme ad un gruppo di docenti della scuola.

Professor Pietro Pacitto

Salvare l'ambiente è possibile

Aumentano le catastrofi ambientali, le temperature sono sempre più alte, il riscaldamento del pianeta sta provocando l'espansione dei mari e la fusione dei ghiacciai.

Immettiamo negli oceani quantità eccessive di metalli pesanti derivanti da produzioni industriali, ingenti quantità di plastica che il mare non sa come digerire e che sta provocando grossi danni. La pesca indiscriminata sta favorendo l'estinzione di numerose specie marine. Quale sarà il futuro dell'uomo se continuiamo a distruggere la natura? Sicuramente andremo incontro ad ondate di calore eccessive, a fenomeni di perturbazione molto violenti senza contare gli incendi sempre più frequenti.

Ma salvare il pianeta è possibile. Basterebbe mettere in atto una serie di comportamenti quotidiani individuali per lasciare in eredità un mondo migliore sia ai nostri figli che alle generazioni future. Il cambiamento di oggi sarebbe una sorta di investimento a lungo termine per il futuro. Vogliamo suggerire

alcuni comportamenti da adottare:

- Spostarsi con mezzi alternativi all'automobile, in bicicletta o se possibile a piedi.
- Consumare alimenti a chilometro zero, in modo da limitare i voli per il trasporto aereo.
- Ridurre al minimo il consumo di carne, ciò eliminerebbe quasi una tonnellata di emissione di anidride carbonica l'anno.
- Usare i pannelli solari per il riscaldamento dell'acqua e delle cose, investendo sulle energie rinnovabili.
- Abolire l'uso della plastica.
- Impiantare più foreste, il pianeta si trasformerebbe gradualmente in un polmone verde dove poter vivere meglio!!



CLASSE V L SSS



Educazione alla salute: l'assunzione di alcol etilico

L'alcol etilico apporta una notevole quantità di energia: 1 g di alcol etilico produce infatti 7 kcal. Dal punto di vista nutrizionale, le calorie contenute nell'alcol etilico sono dette "vuote" perché non apportano nutrienti. Inoltre, l'alcol etilico è un composto potenzialmente tossico.

Come si calcola l'apporto calorico dell'alcol etilico

La quantità di alcol presente nelle bevande alcoliche è espressa in grado alcolico, che corrisponde alla quantità in millilitri di alcol etilico presente in 100 ml di bevanda (titolo alcolometrico volumico, cioè volumi di alcol contenuti in 100 ml di bevanda). Per ottenere il contenuto in peso di alcol presente nelle bevande alcoliche occorre moltiplicare il volume per il valore 0,79, che equivale alla densità dell'alcol. Moltiplicando i grammi di alcol ottenuti per 7 kcal, si ottiene il valore energetico di 100 ml di quella bevanda alcolica. Ad esempio, se una bevanda ha gradazione alcolica di 12% Vol., contiene 12 ml di alcol ogni 100 ml. Volendo conoscere il contenuto in grammi di alcol di questa bevanda, si deve moltiplicare per 0,79 (densità dell'alcol) i millilitri di alcol:

$$12 \times 0,79 = 9,48 \text{ g di alcol per } 100 \text{ ml ossia } 94,8 \text{ g/litro di alcol}$$

Moltiplicando i grammi di alcol per l'apporto calorico di un grammo di alcol (7 kcal/g), si ottiene il valore energetico di quella bevanda:

$$9,48 \text{ g/100 ml} \times 7 \text{ kcal/g} = 66,36 \text{ kcal per 100 ml di bevanda alcolica (663,6 kcal/litro)}$$

Come avviene il metabolismo dell'alcol etilico

L'alcol etilico è assorbito molto velocemente a livello gastrointestinale e questa rapidità di assorbimento e di passaggio in circolo spiega le sue azioni quasi immediate. Una certa quantità di alcol (circa il 10%) è assorbita a livello della mucosa gastrica ("effetto barriera", meno efficace nelle donne). L'alcol così assorbito passa in circolo raggiungendo reni, polmoni e cellule cerebrali, con effetti dannosi. Il rimanente 90% passa a livello intestinale, dove è assorbito e trasportato al fegato.

Nel fegato è metabolizzato con produzione di acetaldeide, anch'essa tossica, la quale si trasformerà prima in acetato e poi in acetil-CoA, che entrerà nel ciclo di Krebs o si trasformerà in acidi grassi e infine trigliceridi. Questi rimarranno in parte in circolo e in parte andranno a depositarsi in organi e tessuti (tra i quali anche il fegato stesso, causando steatosi epatica). L'alcol causa inoltre malnutrizione, per la riduzione

dell'appetito e per la limitazione dell'apporto dei normali alimenti, e ha attività cancerogena (tumore del cavo orale, dell'esofago e del fegato). Durante la gravidanza, può indurre la sindrome fetale alcolica. Infine, non vanno dimenticati i problemi psichiatrici, che comprendono depressione, anomalie cognitive, perdita della memoria e turbe comportamentali.

Quali indicazioni vanno osservate

Nella popolazione adulta sana è probabilmente ammissibile (ma non raccomandabile) l'utilizzo delle bevande alcoliche nella seguente quantità: • 2-3 unità alcoliche al giorno per i maschi; • 1-2 unità alcoliche al giorno per la donna.

L'assunzione di alcol va evitata fino all'età adulta, così come durante la gravidanza e l'allattamento. Il consumo di alcol in dosi eccessive (abuso) determina gravi problemi a carico di tutti gli organi e apparati. In particolare, l'alcol provoca danni a carico:

1. dell'apparato gastroenterico;
2. del sistema nervoso (con sintomi come la demenza);
3. del sistema immunitario (immunodeficienza relativa);
4. dell'apparato cardiovascolare, con miocardiopatia, ipertensione e aritmie.



Alcuni proverbi e detti popolari sul vino...

Non domandare all'oste se ha buon vino.
 Buon vino, tavola lunga.
 La buona cantina fa il buon vino.
 Nelle botti piccole ci sta il vino buono.
 Chi vuole tutta l'uva non ha buon vino.
 Anno da vespe, il vino è buono.
 Vigna al nuvolo fa debol vino.

*Desirè Aurilio,
 Alessia Merucci
 III B ALB*

Oggi, 16 ottobre si festeggia come ogni anno la Giornata Mondiale dell'Alimentazione per commemorare la fondazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). Obiettivi di questa edizione sono promuovere consapevolezza e formare un futuro migliore e più sostenibile per tutti, senza lasciare indietro nessuno. L'emergenza climatica, i conflitti, l'aumento dei prezzi, il degrado ambientale e gli effetti a catena della pandemia covid19 hanno tutti un impatto devastante sull'accesso al cibo e sulle sicurezze. Dobbiamo costruire un mondo sostenibile in cui tutti, in ogni parte del pianeta, abbiano accesso regolare a cibo nutriente a sufficienza.

Roberto Evangelista, Federica Cazzorla II A ALB



È TEMPO DI NON SPRECARE!

Fino a qualche anno fa, lo spreco alimentare era un tema poco discusso, ma negli ultimi anni le cose sono cambiate. Per questo gli italiani si informano soprattutto sull'aumento della durabilità del cibo per il consumo domestico e soprattutto su come ottimizzare il consumo e gli ingredienti in cucina. Quando andiamo a fare la spesa, bisognerebbe, ad esempio, prestare attenzione alle quantità da acquistare per ogni singolo prodotto, in modo da non esagerare. Oltre a privilegiare prodotti con scadenze più lunghe, ricordiamoci che la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" non significa che il giorno dopo non sia più consumabile, ma solo che quell'alimento potrà iniziare a perdere progressivamente alcune proprietà organolettiche. Il frigo è il nostro alleato nella conservazione dei cibi. Va tenuto in ordine e controllato periodicamente: i ripiani vanno puliti con frequenza e gli alimenti disposti in modo ordinato, per poterli osservare tutti in un solo colpo d'occhio, evitando così di comprare doppioni. In cucina non si butta via mai nulla! Tutto si può riciclare e trasformare in un nuovo piatto buono e nutriente. Gli scarti delle verdure, ad esempio, si potranno trasformare in brodo, minestra o zuppa. Se ad esempio possediamo delle piccole quantità di prodotto, cerchiamo di farlo diventare l'ingrediente per una ricetta articolata: se ad esempio le verdure non bastano per i contorni, potranno diventare il ripieno di una torta rustica o il condimento di una pasta. Non buttare il cibo troppo maturo ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe. Quando siamo al ristorante, piuttosto che lasciare gli avanzzi nel piatto, possiamo richiedere una vaschetta e portare a casa con noi quel che è avanzato.

Giada Viti, Sara Rea IV B ALB

I CIBI ITALIANI PATRIMONIO DELL'UNESCO

Il cibo è cultura, è socialità, è un patrimonio da proteggere e tramandare. Da circa un decennio l'Unesco ha notato il rapporto tra la gastronomia e le nazioni, inserendo delle tradizioni culinarie tra i beni immateriali dell'umanità. Oltre alla cucina tradizionale messicana e alla dieta mediterranea godono del riconoscimento UNESCO la cucina tradizionale giapponese e il pasto gastronomico francese. Come piatti riconosciuti Patrimonio dell'Umanità indichiamo la pizza napoletana, proclamata tale perché "rappresenta l'Italia in tutto il mondo". Si tratta di un riconoscimento di grande prestigio per la produzione agroalimentare di un Paese e può rappresentare una buona occasione di promozione del turismo a livello internazionale, quindi fonte di investimenti e crescita economica. È bene sottolineare che l'Unesco non protegge in alcun modo il singolo alimento bensì la tradizione che lo coinvolge. È la ritualità di un processo che merita l'inserimento nei patri-



moni immateriali dell'umanità, non la preparazione del cibo. Per questo motivo, per fare un esempio, non è protetta la pizza napoletana ma "l'arte del pizzaiuolo napoletano" ovvero il deposito di conoscenze immateriali che rendono unica la pizza. Un balletto culinario fatto di gesti e simbolismi, trasmesso di generazione in generazione e continuamente ricreato, in grado di fornire alla comunità un senso di

identità e continuità, di promuovere il rispetto per la diversità culturale e la creatività umana. Queste sono le motivazioni che hanno spinto l'Unesco ad inserire questa arte tra i beni immateriali da proteggere: la manualità del pizzaiolo

non ha eguali e fa sì che questa produzione alimentare possa essere percepita come marchio di italianità nel mondo. Inserita nel 2017, si tratta della seconda tradizione gastronomica italiana ad essere protetta dalle Nazioni Unite.

Classe III B ALB

Presepe realizzato dagli alunni speciali dell'IIS san Benedetto con la partecipazione degli Assistenti Specialistici della Coop. stile Libero



APPARECCHIARE LA TAVOLA

LA TOVAGLIA

La tovaglia si distende SULLA tavola in modo accurato, quelle a tinta unita risultano più eleganti e la caduta deve essere di circa 30 cm per lato. Nei ristoranti si usa mettere anche il coprimacchia sopra la tovaglia e il mollettone sotto la stessa. Il mollettone serve a proteggere la tovaglia e assorbe eventuali liquidi caduti. Se l'occasione lo richiede



è possibile mettere anche dei piatti segnato a circa 1 cm dal bordo del tavolo.

DISPOSIZIONE DELLE POSATE

Le posate si dispongono ai lati del piatto, secondo l'ordine in cui vanno usate, ovviamente la persona seduta inizierà a prendere



le posate dall'esterno verso l'interno. I coltelli vanno sempre a destra con la lama verso il piatto, il primo coltello verrà posizionato a

1 centimetro dal piatto sul lato destro, così anche per la forchetta, solamente che andrà sistemata sul lato sinistro. Le posate per l'antipasto come quelle per il dessert saranno quelle più piccole. Le posate da dessert vanno posizionate in orizzontale sopra al piatto o il tovagliolo. Nel caso di dolci a pasta dura verrà messo il coltellino sotto, con il manico rivolto verso destra e la forchettina sopra, con il manico rivolto verso sinistra. Nel caso di budini o altri dolci al cucchiaio, verrà posizionato solo il cucchiaio da dessert in orizzontale con il manico verso destra. Anche per le torte che non sono a pasta dura, verrà posizionata solo la forchetta da dessert come per il cucchiaio. Se invece la torta prevede anche delle creme, come nel caso di una torta all'arancia con crema al cioccolato, verrà messa sia la forchetta sia il cucchiaio da dessert, rispettivamente in orizzontale, però in questo caso la forchetta sotto, con il manico a sinistra e il cucchiaio sopra, con il manico a destra.

Camilla Baggi II D ALB

TOVAGLILO E PANE

Il tovagliolo, di stoffa va piegato e sistemato al centro del piatto.



Il pane va portato a tavola al momento del servizio e va posizionato sui piattini da pane

a 4-5 cm dall'ultima forchetta esterna. Oppure portato in un cestino da pane sistemato al centro del tavolo.

I BICCHIERI

Ci sono diversi modi per disporre i bicchieri, se si usano i bicchieri con lo stelo immaginando una linea obliqua sopra il primo coltello che va verso il centro, si posiziona dal basso verso l'alto prima quello da vino bianco poi vino rosso e poi d'acqua. Se invece si decide di mettere ome bicchiere per l'acqua quello basso, nel caso di un tumbler o bicchiere svasato allora quest'ultimo essendo più basso va posizionato per primo in corrispondenza del coltello. Ma a volte anche per esigenza di spazio, possono essere collocati più in basso o anche in rizzontale verso il piatto.

Eleonora Caprio II D ALB

ALCUNI SUGGERIMENTI ...

- A volte con alcuni antipasti e dessert può nascere il dubbio se mettere o no il coltello. Nel dubbio, è sempre meglio una posata in più!
- Se volessimo collocare nella mise en place anche il bicchiere da spumante, quest'ultimo viene collocato davanti, verso il centro del tavolo, tra il bicchiere ad acqua e quello da vino rosso o tra il bicchiere da vino rosso e quello bianco.
- Per le portate da pesce vengono utilizzate le apposite posate da pesce.
- Per indicare che non abbiamo ancora terminato la pietanza ma stiamo facendo una pausa, è sufficiente disporre il coltello e la forchetta sul piatto: il primo a destra inclinato con la punta verso l'esterno, mentre la forchetta a sinistra, appoggiata con irebbi sul piatto. Le posate non devono toccarsi.
- Se abbiamo finito e possiamo passare alla portata successiva dobbiamo lasciare le posate nel piatto in verticale o oblique.
- Il tovagliolo va tenuto sulle ginocchia e portato alla bocca solo quando se ne ha bisogno.
- Prima di iniziare a mangiare è obbligatorio attendere che tutti gli ospiti siano serviti.
- Nel caso di un brindisi devono bere tutti o almeno accostare il bicchiere alle labbra come per fare l'atto di bere.

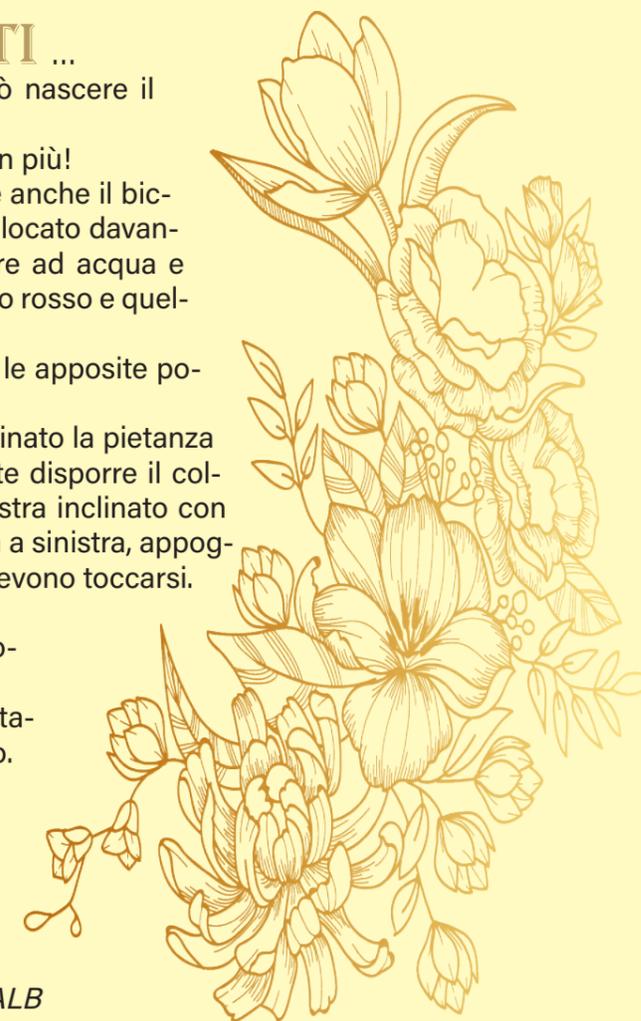
Francesca Bove II D ALB

CENTROTAVOLA

Per abbellire la tavola si possono mettere al centro della tavola dei fiori non molto profumati, composizioni di frutta, oggetti originali, candele o altro non troppo ingombranti e senza togliere la vista ai commensali.



Gianfranco Evangelista IID ALB



A D OGNI REGIONE... IL SUO PANE

SARDEGNA: il PANE CARASAU, detto anche carta musica è un pane molto sottile e croccante fatto con il lievito, il sale, l'acqua e la farina di grano duro o farina d'orzo. Ottimo con i formaggi, sta bene come accompagnamento di tanti tipi di secondi.



ABRUZZO: il PANE CASERECCIO; un filone con la crosta marrone dorata e la mollica compatta, ottimo per fare la scarpetta!



BASILICATA: La PANELLA, fatta con grano duro, farina di ceci, fave fagioli e patate. Si ottiene una pasta saporita e morbida, spesso consumata come piatto unico.



CAMPANIA: il PANE CAFONE. L'impastato è di grano tenero, la crosta rimane liscia e croccante. È un pane dal sapore delicato e adatto per farne dei panini.



EMILIA ROMAGNA: la TIRELLA è un pane di montagna; perfetto per essere tagliato e arricchito con formaggi e



salumi. **LAZIO:** il PANE DI LARIANO, una pagnotta con la crosta ben dorata, la pasta interna biancastra e molto soffice. Si conserva fino a 5 giorni.



CALABRIA: la PITTA, un pane buonissimo che viene spesso farcito con salumi tipici e formaggi della zona.



UMBRIA: il PANE DI TERNI, piuttosto basso e sciapo con una crosta friabile e un po' farinosa che lo rende perfetto per esaltare i sapori dei prodotti tipici.



VALLE D'AOSTA: il PAN BARBARIA con farina di frumento tenero, farina di segala integrale, acqua, lievito naturale e sale. Questo pane è perfetto per il clima freddo.



MOLISE: il PARROZZO, il suo impasto è a base di patate lesse mescolate con farine di grano tenero e di mais. È un pane tipico del periodo invernale visto quanto è nutriente.



TOSCANA: il PANE SCIOCCO o pane sciapo senza sale, pensato proprio per accompagnare degli affettati saporiti o dei patè di



carne e pesce.

PIEMONTE: il GRISSINO anche questo non è un pane ma in Piemonte lo usano spesso per sostituire le pagnotte.



VENETO: L'AMBROGIANO, panino preparato per la festa di Sant'Ambrogio, ma oggi si trova nei forni in tutti i periodi dell'anno.



Nella forma ricorda le rosette, con la crosta croccante liscia e lucida.

UMBRIA: il PANE DI TERNI, piuttosto basso e sciapo con una crosta friabile e un po' farinosa che lo rende perfetto per esaltare i sapori dei prodotti tipici.



LOMBARDIA: la MICHETTA, alcuni la chiamano anche la rosetta è il panino più diffuso in Italia. È un pane soffiato che resta cavo all'interno e che si presta benissimo ad essere farcito.



TRENTINO ALTO-ADIGE: il PANE NERO, impastato con segale e grano. I primi a prepararlo furono i frati benedettini, ma ancora oggi si trova sulle tavole e nei



panifici. Leggero e soffice! **PUGLIA:** il PANE DI ALTAMURA che ha ottenuto il riconoscimento DOP. Si ottiene con la semola di grano rimacinata, acqua,



sale e lievito madre. Il risultato finale è una crosta amara con la mollica giallastra dal sapore dolce.

FRIULI VENEZIA-GIULIA: la BIGA, un panino formato da due pezzi di pasta uniti insieme, ha la crosta liscia e l'interno morbido e compatto con un gusto molto delicato.



LIGURIA: la FOCACCIA, con un impasto soffice e molto oleoso che sta bene con tutto.



SICILIA: la MAFALDA, una pagnotta coperta di semi di sesamo che danno un sapore dolce e delicato a questo pane intrecciato.



CHE DIFFERENZA C'È...?

MINESTRA - ZUPPA - MINESTRONE - PASSATO - VELLUTATA - CREMA

LA MINESTRA oltre alle verdure, contiene cereali come riso, pasta, farro, orzo e rimane più liquida.

LA ZUPPA è fatta solo con le verdure e viene servita, al massimo, con crostini di pane.

IL MINESTRONE è una via di mezzo tra zuppa e minestra nata dopo l'introduzione in cucina di ingredienti come le patate, mais e fagioli (qui può anche essere aggiunto un cereale o la pasta).

IL PASSATO è solo di verdure e viene frullato ad alta velocità.

NELLA VELLUTATA troviamo solo due o tre tipi di verdure abbinata tra loro tipo: patate-porri, zucchine-patate, carote-patate. A fine cottura qualcuno aggiunge la panna da cucina.

NELLA PREPARAZIONE DELLA CREMA c'è solo un ingrediente principale cotto, frullato e reso cremoso da farina di riso o latte.

LIMONE E LIME



Qualche differenza e non riguarda solo il colore! Il limone è il frutto dell'omonima pianta Citrus Limon, è caratterizzato da una forma ovale, da colore giallo acceso e da un sapore spiccatamente acidulo. Il lime è il frutto della Citrus Aurantiifolia, rimane più piccolo del cugino, ha una colorazione verde e il gusto del suo succo risulta più aspro del limone.

ZENZERO O GINGER



Tra i due la differenza ... non esiste. Si tratta della stessa radice, la confusione nasce solo dall'uso del termine italiano zenzero e dell'inglese ginger.

CONGELATO E SURGELATO

Nella congelazione i cibi vengono portati tra -7°C e -12°C e sono conservati tra -10°C e -30°C. Durante lo scongelamento c'è una perdita parziale dei valori nutritivi e organolettici, in più non si blocca del tutto l'attività degli enzimi, gli alimenti iniziano a deteriorarsi lentamente nel tempo. È il classico metodo casalingo. Con la surgelazione i prodotti arrivano in brevissimo tempo a -18°C e la rapidità di raffreddamento permette di non danneggiare la struttura biologica degli alimenti. Le proprietà organolettiche, nutrizionali e il sapore dei cibi rimangono inalterati. È il metodo usato a livello industriale.

Umberto Confuorto, Andrea Pillozzi II A ALB

IGIENE E SICUREZZA IN CAMPO ALIMENTARE

La classe IA dell'alberghiero, durante una lezione, tenuta dalla professoressa Annalisa Valente, di Scienze degli alimenti, sul tema dell'igiene e sicurezza in campo alimentare, ha discusso ampiamente sull'importanza delle misure da usare per rendere un alimento sicuro. Infatti, se un operatore del settore alimentare (per esempio un cuoco, un cameriere) non rispetta le regole igieniche, un alimento può andare a contatto con dei contaminanti che lo rendono pericoloso per l'uomo, perché possono provocargli malattie. In particolare, insieme abbiamo approfondito l'argomento sulle tipologie di contaminanti, sulla trasmissione dei microrganismi, sulle principali regole igieniche necessarie a garantire la sicurezza di un prodotto alimentare e quali regole sono importanti per avere una buona igiene degli ambienti.

Classe I A ALB



IGIENE DEL PERSONALE

Le mani devono essere ben lavate

Quando devono essere lavate?

PRIMA di iniziare a lavorare

TRA la manipolazione di cibi crudi e altri cibi

DOPO ...

- dopo aver usato i servizi igienici,
- dopo aver toccato animali vivi,
- dopo aver tossito, starnuto e farnaso,
- dopo aver manipolato rifiuti o imballaggi ed utensili sporchi.

Attrezzature ed utensili

- Idonei per l'uso cui sono destinati
- Facili da smontare di modo che tutte le parti possano essere ispezionate pulite
- Resistenti alla corrosione
- Inerti nei confronti di detergenti e disinfettanti
- Non tossici

In cucina o nell'azienda alimentare attenzione a:

- Avanzi
- Polvere (lo spazzare a secco)
- Settore sporco - settore pulito (principio della marcia in avanti)
- Umidità - vapore

PULIZIA → SANIFICAZIONE

DISINFEZIONE

I microrganismi, anche se non si vedono, sono ovunque. Ci sono quelli utili, quelli innocui e quelli dannosi. Non tutti sono pericolosi. Li ingeriamo continuamente e nella maggior parte dei casi non creano problemi.



Tipi di contaminazione: la contaminazione primaria quando le materie prime sono già contaminate da acqua, aria, suolo; la contaminazione secondaria che si verifica durante la trasformazione delle materie prime; la contaminazione terziaria si verifica nel corso della commercializzazione; la contaminazione quaternaria si verifica nel corso della preparazione per il consumo degli alimenti; la contaminazione crociata dovuta al passaggio di microrganismi da alimenti contaminati (solitamente crudi) ad alimenti pronti al consumo o che hanno già subito trattamenti di cottura, pastorizzazione).



Vincenzo Caramante I A ALB

IL FANTASTICO VIAGGIO ATTRAVERSO L'APPARATO DIGERENTE



Nali: dove mi trovo?
Ben: siamo nella bocca all'inizio dell'apparato digerente
Nali: nell'apparato digerente?!?!?
Ben: sì!!! Riesce a trasformare il cibo in energia
Nali: AHHH...verremo digeriti?

Ben: non ti preoccupare, la tuta che indossiamo ci proteggerà dai succhi gastrici!

Nali: BLEHHH, cos'è questa "roba" sul mio braccio?

Ben: OHHH, è saliva! È con questa che inizia la digestione perché contiene gli enzimi che sono

sostanze che cominciano già in bocca a scomporre il cibo. OHHH...veniamo inghiottiti giù

nell'esofago, un tubo che dalla bocca arriva fino allo stomaco...AHHH...FANTASTICO...immersi nei succhi gastrici!

Nali: SIII... proprio!

Ben: grandioso! Potremo osservare direttamente la digestione

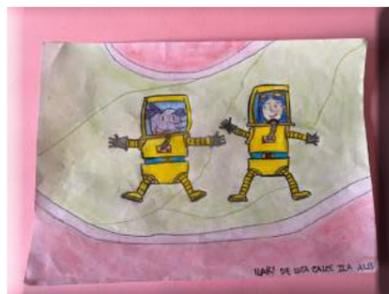
Nali: stupendo!?!

Ben: guarda il cibo! L'acidità dei succhi gastrici lo sta demolendo in piccolissime particelle!

Nali: succhi gastrici?!?!

Ben: sì, i succhi gastrici contengono anche l'acido cloridrico, una sostanza molto acida con un pH

basso che riesce a corrodere il cibo e a spezzare le lunghe catene dei nutrienti, cioè a scioglierlo



affinché venga poi assorbito dalle pareti dell'intestino tenue

Nali: AAAHHH, allora andiamo a vedere questo intestino tenue!

Ben e Nali: OOOOHHHH... (in altre parole vengono formate le "feci")

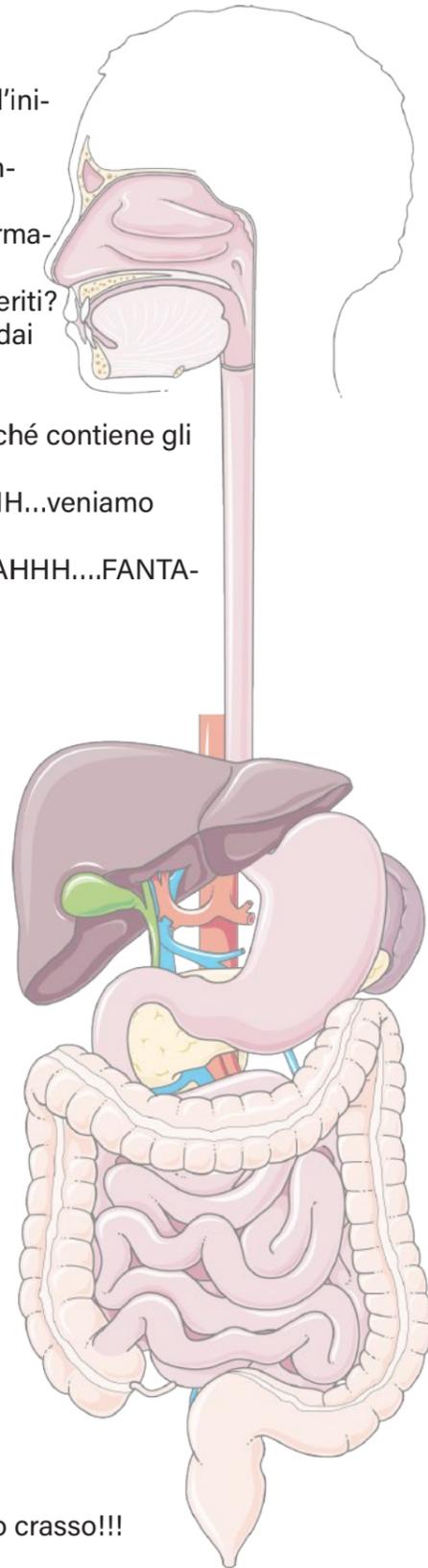
Ben: AAAHHHH...Che fantastica avventura attraverso l'apparato digerente!**Ben:** eccoci... siamo arrivati! La prima parte dell'intestino tenue è chiamata duodeno dove viene riversata la bile, prodotta dal fegato e contenuta nella cistifellea. La bile, insieme al succo pancreatico aiutano a digerire del tutto i grassi e i carboidrati che vengono poi assorbiti dalle pareti dell'intestino. Ora proseguiamo nell'intestino crasso....benvenuta nell'intestino crasso!!!

Nali: a cosa serve l'intestino crasso?

Ben: ha il compito importante di assorbire l'acqua e i sali minerali attraverso le sue pareti

Nali: quello che rimane cos'è?

Ben: le sostanze non assorbite, sono considerate di scarto perché l'organismo non ne ha bisogno



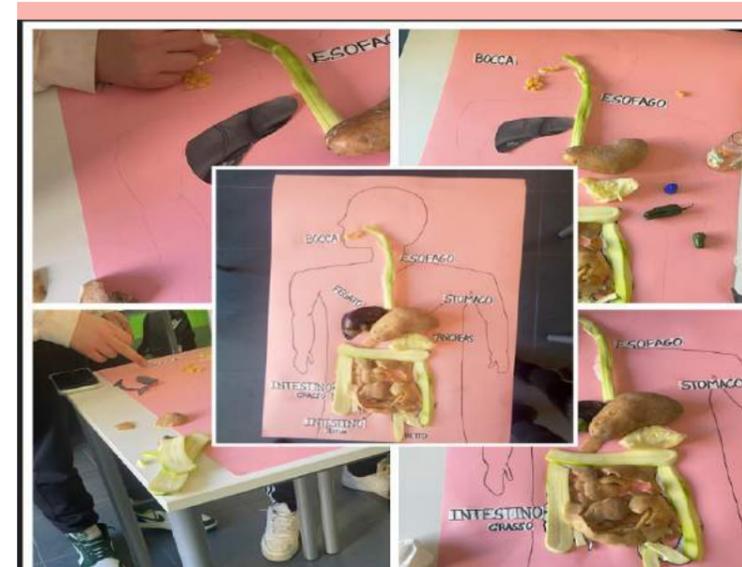
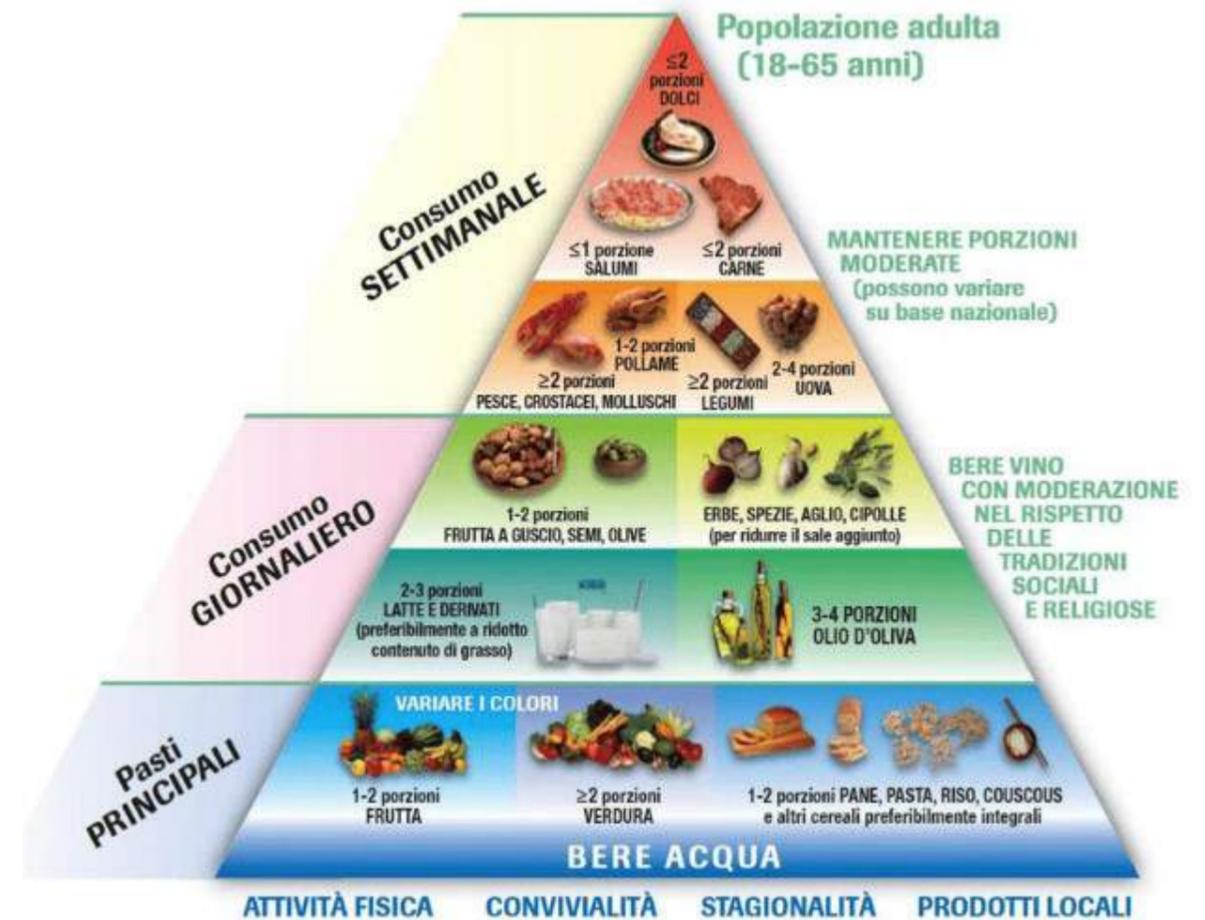
Andrea Pilozzi II A ALB

La piramide alimentare della dieta mediterranea moderna

La piramide alimentare è indicata per gli adulti dai 18 ai 65 anni. Compiono le espressioni "attività fisica", "convivialità", "stagionalità", "prodotti locali", allo scopo di promuovere uno stile di vita salutare oltre a un'alimentazione sana. Oltre a bere acqua la piramide segnala i

cibi da includere nei pasti principali e, sapendo, gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno ma non per forza in tutti i pasti. Essa differenzia il consumo giornaliero da quello settimanale (con le relative porzioni), segnalando i cibi da consumare con più moderazione.

Aurora D'Aguzzo IV ALB



COMPITO DI REALTÀ: alcuni momenti di condivisione della classe II B impegnata in attività laboratoriali per migliorare le competenze acquisite in Scienze degli Alimenti ed Enogastronomia ... CIO' CHE SAPPIAMO MA SOPRATTUTTO CIO' CHE SAPPIAMO FARE!

I NOSTRI OPEN DAY



SEDE DI VIA BERLINO PER INDIRIZZI:
 - MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA
 - SERVIZI SOCIO SANITARI
 - MODA E MADE IN ITALY

MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA (Ex I.P.S.I.A.) OPEN DAY
 dalle ore 10:00 alle ore 17:00

LAB DAY
 da giovedì 1 dicembre 2022 a lunedì 30 gennaio 2023
 Prenotati: 0776 300026

domotica, robotica, elettronica, elettrotecnica e meccanica

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA IL NOSTRO SITO: www.issanbenedetto.edu.it

Polo Professionale
 Istituto Statale d'Istruzione Superiore "SAN BENEDETTO" Cassino (FR)

Indirizzo
MADE IN ITALY PER LA MODA

OPEN DAY e OPEN LAB
 dal lunedì al venerdì su prenotazione, dalle ore 10.00 alle ore 15.00, e nelle seguenti date:

Sabato 03/12/2022
 Sabato 17/12/2022
 Sabato 14/01/2023
 Sabato 21/01/2023
 Sabato 28/01/2023

Prenota gratuitamente la tua esperienza al n. 347.9466899 (anche WhatsApp), realizzeremo insieme qualcosa di unico e speciale per te!
www.issanbenedetto.edu.it

SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE IIS SAN BENEDETTO

La scuola che costruisce il tuo futuro!

Open Day e Open Lab:
 tutti i giorni dal lun. al ven. dall'1/12 al 30/01 dalle 10:00 alle 15:00
 Contatti: 320.1122559/320.7668548

PRENOTATI SUBITO E PER TE UN ELEGANTE GADGET!

Open Day	Lavora come:
sabato 3 dic. 2022	Operatore Sanitario in ambito Ospedaliero
sabato 17 dic. 2022	Riabilitativo
sabato 14 genn. 2023	Terapeutico
sabato 21 genn. 2023	Docente tecnico pratico
sabato 28 genn. 2023	Educatore Asilo Nido e Ludoteca
	Mediatore Culturale

SEDE DI VIA RAPIDO E VIA CASILINA NORD
SERVIZI PER OSPITALITÀ ALBERGHIERA

- SALA E VENDITA
- ACCOGLIENZA TURISTICA
- ENOGASTRONOMIA

ALBERGHIERO «IIS SAN BENEDETTO» «CASSINO»

Eccellenza del Made in Italy

OPEN DAY
 dalle ore 10:00 alle 17:00

SABATO 03 DICEMBRE 2022
 SABATO 17 DICEMBRE 2022
 SABATO 14 GENNAIO 2023
 SABATO 21 GENNAIO 2023
 SABATO 28 GENNAIO 2023

LAB DAY
 Prenotati
 Telefono: 330.2383231 - 330.7915533
 Dal martedì al venerdì (in orario scolastico)
 Presso le sedi di - Via Casilina Nord e Via Rapido

Uffici di Segreteria Via Berlino n. 2 - tel. 0776.300026
 Per approfondimenti consultare il sito della scuola
 La pagina Facebook e Instagram: IIS San Benedetto Cassino - NEWS



*La Redazione
 Augura a tutti
 Voi Buone Feste*